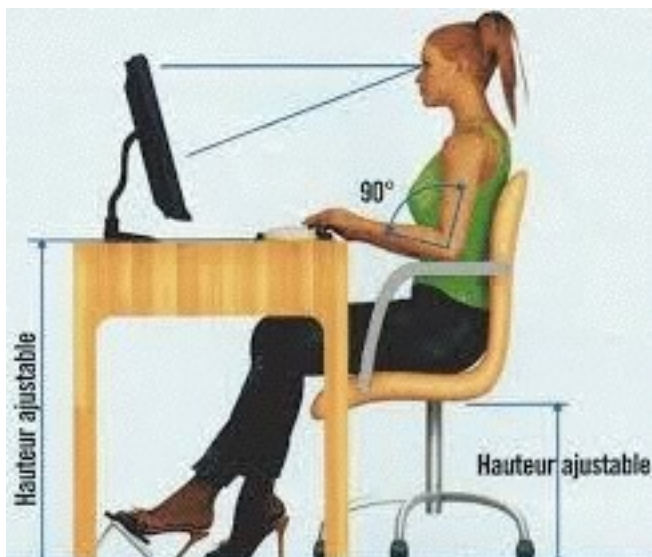


Bien s'installer à son ordinateur

Voici quelques conseils pour lutter contre le mal de dos.



Depuis une trentaine d'années, les ordinateurs se sont imposés dans les bureaux tant professionnels que personnels. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que près de 150 millions d'écran d'ordinateur sont en usage dans le monde à l'heure actuelle.

Une bonne assise et un matériel de bureau adapté sont les clés pour lutter contre les TMS au travail.



1. Veillez à bien installer votre ordinateur

L'écran de votre ordinateur doit être placé à 50-70 cm de vous bien en face pour éviter toute torsion du cou. Cette distance correspond à la distance nécessaire pour toucher votre écran du bout des doigts en étirant les bras. Le haut de l'écran doit correspondre à la hauteur de vos yeux.

Pour un confort visuel, évitez toute source de reflets provenant d'une lumière artificielle ou naturelle.

2. Asseyez-vous confortablement

Travailler plusieurs heures de suite en position assise entraîne des contractures des muscles du cou, des épaules et du dos. Pour les éviter, il vous est conseillé d'alterner les positions assises au fond et au bord du siège et d'avoir les hanches et genoux au même niveau (ou les genoux légèrement plus bas que les hanches). Si vous êtes trop petit(e), utilisez un repose-pied.

Le réglage de votre siège : de préférence, équipez votre poste de travail d'un siège pivotant réglable en hauteur et en profondeur et comportant des roulettes. Les sièges avec appui sur les genoux sont à bannir car ils entraînent une mauvaise circulation du sang dans les jambes.

Pour régler votre siège deux méthodes sont possibles :

Méthode 1 :

- 1 Posez vos pieds à plat sur le sol et formez un angle de 90° avec la jambe
- 2 Pliez vos genoux à 90°
- 3 Posez vos cuisses côte à côte à l'horizontale

Méthode 2 :

- 1 Tenez vous debout face à votre siège, les genoux en contact avec celui-ci
- 2 Régler votre siège en hauteur au même niveau que vos rotules
- 3 Asseyez-vous au fond du siège et réglez la hauteur et la profondeur de l'appui lombaire.

Vous avez tendance à vous engoncer dans votre siège ? Lorsque vous vous en rendez compte, tenez la posture d'équilibre ci-dessous quelques secondes. Cette posture deviendra au fur et à mesure des jours une posture naturelle d'équilibre optimal et permanent.

Le maintien de l'équilibre postural :



Asseyez-vous vers le milieu de votre siège, tirez la tête vers le haut, rentrez le menton, tendez les bras et maintenez bien vos deux pieds au sol. Inutile de tenir la posture plusieurs minutes de suite. Il est plus bénéfique de la tenir quelques secondes assez souvent plutôt que ponctuellement et longtemps. Cela permet une tonification de vos muscles.

3. Protégez vos poignets, mains et doigts

Placez votre clavier d'ordinateur à environ 15 cm du rebord de votre bureau. Lorsque vous utilisez votre clavier, votre poignet ne doit pas reposer sur le bureau mais être légèrement surélevé. Votre clavier est à poser à plat ou à surélever si vous avez un repose-poignet.

Cela permettra à votre main d'être mobile au dessus du clavier et d'atteindre l'ensemble des touches sans provoquer d'extension répétitive des doigts.



A gauche, la posture à éviter. A droite, la posture à favoriser lorsque l'on travaille sur ordinateur.

<http://www.mgc-prevention.fr>