



Douleur devant votre ordinateur : demandez nous une inspection de votre poste de travail.

ÉRIC GUY PHYSIOTHERAPEUTE EST :

L'ergonomie à l'ordinateur: adopter une bonne posture

Par Éric Guy physiothérapeute



De plus en plus de gens doivent passer leur journée de travail assis devant l'ordinateur ou utilisent celui-ci durant leurs loisirs. En conséquence, plusieurs personnes vont développer des douleurs dues à une mauvaise posture assise ou à une mauvaise disposition du poste informatique.

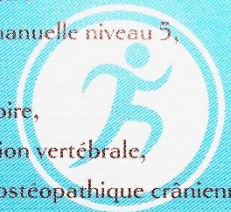
Vous pouvez alors ressentir une fatigue visuelle, des douleurs à la nuque et aux trapèzes, des engourdissements aux mains, des inconforts au dos, des engourdissements à vos jambes, des pieds froids et même des douleurs au

nerf sciatique. Pour éviter ceci, il est bon de prendre quelques minutes pour vérifier l'ajustement de votre chaise et l'emplacement de votre ordinateur.

Si malgré les petits correctifs suggérés ici, cela n'a pas réglé votre problème, M. Guy physiothérapeute et consultant en ergonomie pourra vous aider. Il peut se rendre sur votre lieu de travail à la demande de l'employeur, de la CSST ou du travailleur, afin d'effectuer une expertise ergonomique, pour ainsi apporter des corrections à votre poste de travail. Il peut même être témoin expert au tribunal de la Commission des lésions professionnelles.

Perfectionné en :

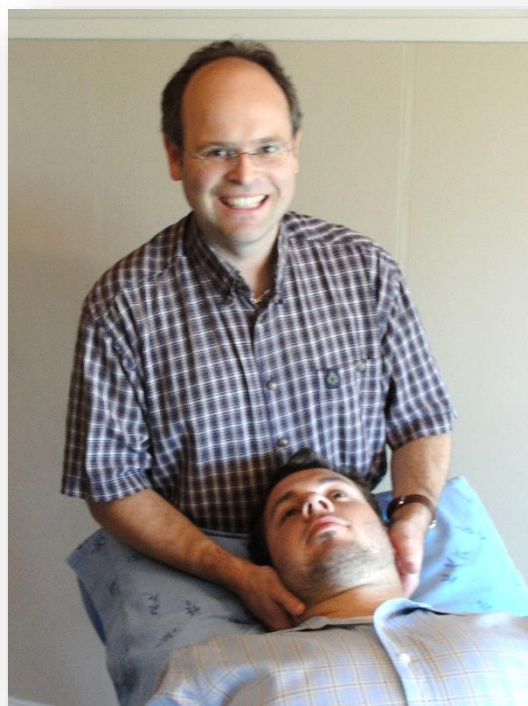
- thérapie manuelle niveau 5,
- à l'épaule,
- à la mâchoire,
- manipulation vertébrale,
- approche ostéopathique crânienne,
- rééducation vestibulaire (vertige) et
- utilisation de l'aiguille sous le derme (UASD)



Voici quelques éléments à vérifier pour prévenir l'apparition de problèmes:

- ▲ Le haut de l'écran d'ordinateur doit être à la hauteur de vos yeux.
- ▲ L'écran doit être face à vous pour ne pas rester la tête tournée trop longtemps.
- ▲ Idéalement, votre chaise devrait avoir des accoudoirs pour y appuyer vos avant-bras et qu'ils soient à la hauteur de la table de travail. L'angle des coudes devraient être de 90 à 100 degrés.
- ▲ Le poignet du côté de la souris ne devrait pas être plié. Il doit demeurer aligné avec l'avant-bras.
- ▲ Ajuster la hauteur de votre chaise, en vérifiant que vos cuisses soient parallèles au sol, vos genoux pliés à 90 degrés et vos pieds bien à plat au sol. Au besoin procurez-vous un repose-pied si ceux-ci ne touchent pas le sol.
- ▲ Pour éviter les reflets dans l'écran, les fenêtres devraient être sur le mur de côté de votre écran.

Et le plus important, levez-vous et bougez un peu au moins à toutes les 30 minutes. Au besoin, le physiothérapeute pourra évaluer votre poste informatique et traiter les problèmes au bras ou au cou dus à l'ajustement inadéquat du poste.



Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter et il nous fera plaisir de vous répondre.

www.cliniquephysioplus.com