

FONDEMENTS et *principes*

biomécaniques et ergonomiques

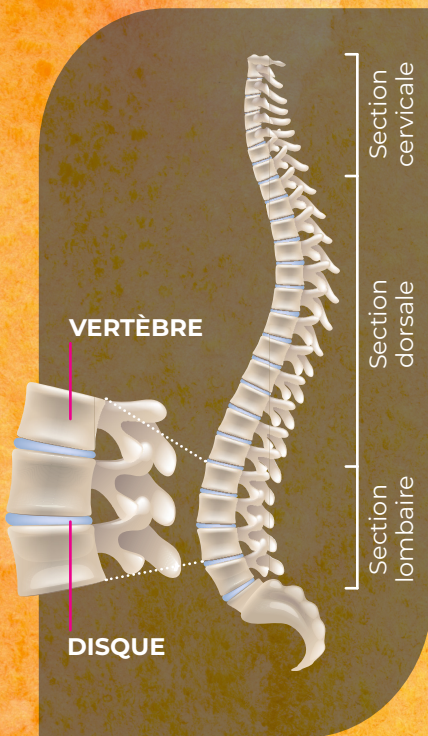


CONSERVER LES POSITIONS NEUTRES DU CORPS EN POSITION ASSISE ^{1,2,3}

- Pieds à plat au sol;
- Genoux fléchis à 90°;
- Cuisses parallèles au sol;
- Dos appuyé avec courbure lombaire supportée;
- Épaules relâchées;
- Coudes près du corps, vis-à-vis l'épaule et le poignet;
- Avant-bras presque à l'horizontale (angle entre 90° et 135°) soutenus par un appui;
- Poignets en position neutre (paumes vers l'intérieur);
- Cou suivant la colonne vertébrale, légèrement incliné vers l'avant (oreilles alignées avec les épaules).

QU'EST-CE QUI INFLUENCE LA POSTURE LORS DU TRAVAIL ? ²

- Les caractéristiques du poste de travail, le mobilier, les équipements et les accessoires informatiques;
- L'emplacement du poste de travail en fonction des tâches à faire;
- L'ajustement et l'utilisation des éléments du poste de travail;
- L'éclairage;
- La durée et l'intensité du travail. ▼



QUELS SONT LES FONDEMENTS BIOMÉCANIQUES QUI GUIDENT LES PRINCIPES D'ERGONOMIE ? ²

Colonne vertébrale: La colonne est composée de plusieurs vertèbres séparées par des disques dont la fonction est de permettre le mouvement des vertèbres une par rapport à l'autre. Chaque disque intervertébral subit une pression. Cette pression varie en fonction de la position adoptée au travail.

Pression en fonction du positionnement:

- **Debout:** La position neutre assure le respect des courbures naturelles ce qui répartit également la pression sur les disques intervertébraux. La pression est à son minimum.
- **Assis:** Le bassin est basculé vers l'arrière et les courbures naturelles ne sont pas respectées, ce qui crée une pression inégale sur les disques intervertébraux.
- **Positionnement des membres supérieurs par rapport au tronc:** La position des bras fait varier la pression. Plus les bras s'éloignent du corps, plus la pression est grande

Ainsi, il est recommandé de varier les positions et de viser une position assise optimale pour éviter et prévenir l'apparition des douleurs.

LES FACTEURS DE RISQUE LIÉS AUX TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

- Force déployée pour produire un mouvement ou maintenir une position;
- Répétition d'une même tâche ou d'un même mouvement;
- Posture et mouvements contraignants;
- Pressions mécaniques du corps sur une surface;
- Facteurs organisationnels et psychosociaux (situations de travail et perception de celles-ci). ■



© Tous droits réservés. Cette capsule a été conçue par les stagiaires du Département d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, en collaboration avec la Clinique multidisciplinaire en santé de l'UQTR. Graphisme et mise en pages: Joanie Brouillette, Service des communications et des relations avec les diplômés.

RÉFÉRENCES

1. ASSTSAS. (2012). Guide - Ergonomie de bureau. Repéré à <https://asstsas.qc.ca/publication/guide-ergonomie-du-bureau-gp67>
2. Montreuil, S. (2008). Ergonomie - Travail de bureau avec écran de visualisation. Université Laval. Repéré à <http://cgsst.com/wp-content/uploads/2016/10/Guide-dergonomie.pdf>
3. Entrac. (2020). Ergonomie et télétravail temporaire. Repéré à <https://entrac.ca/wp-content/uploads/2020/03/Guide-Ergonomie-teletravail-temporaire-par-Entrac.pdf>