

AJUSTEMENTS

du *poste de travail*



À noter :

Selon la chaise que vous possédez, il est possible que certains ajustements ne soient pas réalisables. Vous référez à la fiche « Adapter son positionnement » si votre chaise ne possède pas ces ajustements.



AJUSTEMENT DE LA CHAISE DE TRAVAIL

La bonne posture

- Favorise l'alignement naturel du corps
- Permet le relâchement des muscles
- Peut être modifiée au courant d'une journée en fonction de la tâche réalisée

Assise de la chaise

Hauteur de l'assise

- Les genoux et les chevilles doivent être fléchis à 90° ;
- Les pieds doivent être en contact avec le sol (au besoin ajouter un repose-pieds).

Angle de l'assise

- Assis au fond de la chaise, le bassin
- Doit être en position neutre ;
- Une légère inclinaison peut être nécessaire.

Profondeur de l'assise

- Il doit y avoir un espace de 2 à 3 doigts entre le pli du genou et l'assise.

Dossier de la chaise

Inclinaison du dossier

- Les hanches doivent être fléchies à environ 90° ;
- Varier l'angle de 10° à 20° selon le confort. ▼



À noter :

S'il est impossible d'ajuster les appuis-bras convenablement, les retirer complètement tout en gardant en tête l'importance d'avoir les avant-bras appuyés sur la surface de travail.

Le support lombaire

- La courbe de la chaise doit être vis-à-vis le creux du bas du dos ;
- Une fois le dossier positionné, la main devrait difficilement passer entre le bas du dos et le dossier.

Appuis-bras

Hauteur

- Les coudes doivent être fléchis à 90° ;
- Les épaules doivent être relâchées.

Largeur

- Les appuis-bras doivent être le plus près du corps possible.

AJUSTEMENT DE L'ÉCRAN

Distance de l'écran

- L'écran doit être situé à minimum un bras de distance de soi.

Hauteur de l'écran

- Le haut de l'écran doit être situé à la hauteur des yeux pour que la tête soit droite lorsque vous regardez l'écran; Si vous portez des verres progressifs, descendre la hauteur de l'écran.

Angle de l'écran

- L'angle de l'écran peut être ajusté pour le confort.

Autres stratégies

Se mettre perpendiculaire à la fenêtre et/ou fermer les rideaux permet d'éviter les éblouissements; La luminosité et les contrastes de l'écran peuvent être ajustés au besoin; l'écran devrait être nettoyé régulièrement; La grosseur des caractères et des icônes peut être ajustée au besoin. ▼





Ne pas oublier de changer de position aux 20 minutes, de prendre des pauses, de bouger et de s'étirer.



AJUSTEMENT DU CLAVIER ET DE LA SOURIS

La souris

- La souris doit être située le plus près possible du clavier pour permettre l'alignement du poignet et de l'avant-bras.

Le clavier

- Le clavier doit être le plus mince et le plus plat possible pour favoriser la position neutre du poignet;
- Abaisser les pattes sous le clavier ou utiliser un repose-poignets;
- s'il y a un tiroir coulissant sous le bureau: déposer le clavier pour que les coudes soient fléchis à 90°.

BÉNÉFICES DES AJUSTEMENTS

- Assurer une bonne circulation sanguine évitant ainsi la sensation des jambes lourdes;
- Réduire ou limiter les inconforts au dos, au cou, aux épaules et aux hanches;
- Relâcher les muscles minimisant ainsi les contractions des muscles reliées à une posture statique prolongée. ■

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

**Clinique multidisciplinaire
en santé**

© 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.