



UTILISATION d'un *ordinateur portable*

EFFETS SUR LA POSTURE

En raison de la hauteur de l'écran, l'utilisation d'un ordinateur portable déposé directement sur une surface de travail exige l'adoption d'une posture inadéquate, créant une :

- Flexion du cou
- Courbure du dos
- Élévation des épaules selon la surface de travail

L'adoption prolongée de telles postures peut entraîner des inconforts et des douleurs musculosquelettiques.

But des adaptations

Tendre le plus possible vers une position optimale respectant les principes de base en ergonomie (voir la capsule 2 « Fondements et principes »).

OPTIMISER SA POSTURE AVEC UN ORDINATEUR PORTABLE

Équipements recommandés: Souris, Clavier ou écran externe

Si vous n'avez pas ces équipements à votre disposition, des stratégies alternatives sont présentées ci-dessous

Écran

1. Positionner l'écran à 1 bras de distance.
2. Surélever l'ordinateur pour que le haut de l'écran soit à la hauteur des yeux permettant ainsi de maintenir la tête droite. Pour se faire, il est possible d'utiliser des livres ou une boîte. ▼



À noter :

Si vous avez des verres progressifs, nous recommandons de diminuer légèrement la hauteur de l'écran.



Clavier

- Prioriser un clavier mince et plat pour favoriser la position neutre du poignet. Ainsi: Abaisser les pattes sous le clavier
Utilisez un repose-poignets (ou serviette roulée)

Souris

Positionner la souris le plus près possible du clavier pour que la main soit alignée avec l'avant-bras

ORDINATEUR PORTABLE SANS ÉQUIPEMENT AUXILIAIRE

La tête doit rester la plus droite. Pour ce faire: Il est possible de déposer l'ordinateur portable sur une surface inclinée (cartable) pour surélever l'écran tout en facilitant l'accès au clavier.

Les avant-bras doivent être parallèles à la surface de travail et doivent être en appui sur la surface de travail. Pour ce faire: Pousser l'ordinateur sur le plan de travail Avancer au maximum la chaise en utilisant des coussins au besoin pour ajuster la hauteur de l'assise et l'appui au dos.

Ces adaptations permettront de relâcher la pression sur les épaules et de diminuer la flexion du cou.

STRATÉGIES À METTRE EN PLACE

Dans l'optique de limiter les mouvements répétés:

1. Augmenter la vitesse du pointeur de la souris;
2. Utiliser les touches raccourcies du clavier plutôt que la souris.

Afin de permettre aux muscles du corps de se détendre:

1. Changer de position toutes les 20 minutes;
2. Prendre des pauses régulièrement et en profiter pour bouger et s'étirer. ■

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.