

POSTURE DYNAMIQUE EN POSITION ASSISE

Aucune position assise ne peut demeurer confortable si elle est maintenue longtemps. Il est important de bouger pour réduire au minimum la fatigue et le travail statique des muscles.



- A. Le cou est en position neutre et la première ligne de texte est située légèrement sous le niveau des yeux;
- B. Les bras sont relâchés le long du corps, les avant-bras à l'horizontale et les coudes près du corps;
- C. Les poignets ne sont pas fléchis et les doigts tombent naturellement vers l'avant. L'employé devrait déplacer sa souris en effectuant un mouvement complet du bras et en gardant le poignet droit et aligné avec l'épaule;
- D. Avoir un angle du dossier de 110° à 130° lorsqu'on frappe sur le clavier et avoir la colonne vertébrale droite et aucune torsion n'est appliquée à la partie supérieure du tronc lorsqu'on écrit;
- E. Les cuisses sont placées à peu près à l'horizontale et les jambes sont à la verticale; l'assise devrait être à la hauteur du creux poplité (genoux) de l'employé ou un peu plus bas;
- F. Les pieds sont bien appuyés sur le sol ou sur un appui-pieds.