

GIORDANO Timothé



OSTEOPATHE D.O.

## POSTURES ET ERGONOMIE DE TRAVAIL

Il est nécessaire de bien comprendre que la **position de travail** est un des facteurs les plus importants dans le développement des pathologies ostéo-articulaires à type de **torticolis** ou de **lumbago**.

Ainsi, il est indispensable de prendre **des précautions** quant à votre position de travail. Voici quelques conseils simples, à mettre en pratique pour atténuer ces contraintes ;

### • DEVANT L'ORDINATEUR

- **L'écran**, doit être placé : A une longueur de bras.  
Le haut de l'écran à hauteur des yeux.

*Un mauvais positionnement peut causer : Des tensions cervicales chroniques voir de torticolis*

- **La souris**, au plus proche du clavier, doit être placée en projection du coude.
- **La chaise**, doit être réglable en hauteur et permettre une inclinaison de 10 à 20°.

- **La tête**, doit être droite et maintenue au dessus des épaules.
- **Le regard**, doit se porter légèrement vers le bas sans incliner le cou.
- **Le dos**, doit être maintenue par le dossier du fauteuil en favoriser les courbures du dos.

- **Les coudes**, doivent être à la même hauteur que votre bureau.
- **Les épaules**, doivent être relâchées.
- **Les poignets**, doivent être en position neutre.

*Utiliser un repose poignet en gel (permet un confort supplémentaire)*

- **Les cuisses**, doivent être en position horizontale.
- **Les genoux**, doivent former un **angle de 90°**.
- **Les pieds**, doivent reposer **à plat** sur le sol.

*Si ce n'est pas le cas, posez les sur un repose pieds.*

*Ne croisez pas vos pieds sous la chaise.*

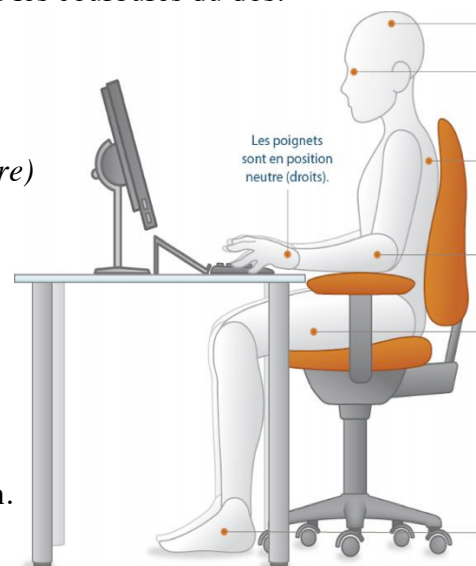
- Privilégiez **un fond d'écran clair**
- Gérez la position **des stores** pour éviter les reflets sur votre écran.
- Utilisez **un éclairage d'appoint** pour vos documents papier.

- Faites des **pauses régulières** pour vous étirer et vous remettre en mouvement.

- En cas de **communication téléphonique**, favoriser le casque téléphonique ou des **oreillettes**

*Le combiné entre votre tête et l'épaule, peut causer : Des compression nerveuse*

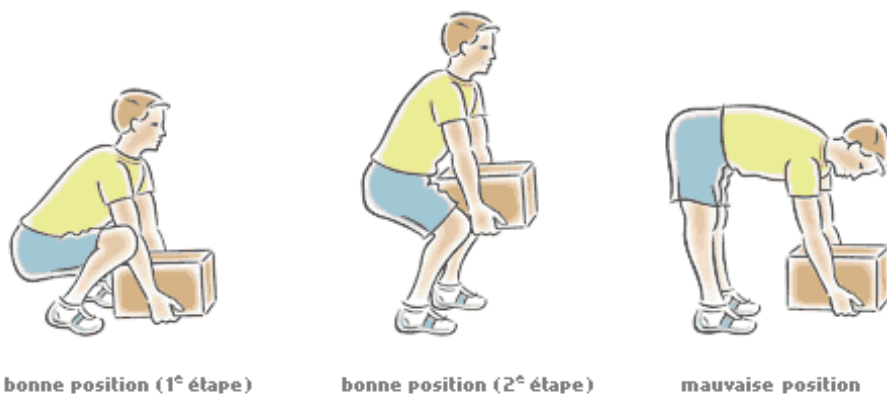
*Des tensions au niveau des trapèzes*



## • MÉTIER MANUEL

### PORT DE CHARGES

- Se mettre face à l'objet, au plus proche de lui.
- Écartez les pieds, pliez les jambes. Soulevez l'objet en prenant appui sur vos cuisses et vos jambes, en gardant le buste droit et en vidant l'air de vos poumons.
- Tenir l'objet le plus près de soi en collant les coudes au corps.



Ne pas fléchir la colonne vers l'avant.

Éviter de faire des mouvements de rotation du tronc lors du soulèvement.

### DEBOUT DEVANT UN PLAN DE TRAVAIL

- Un repose-pied est souhaitable.

Vous soulagerez votre colonne en posant alternativement chaque pied sur ce support.

- Pour cuisiner par exemple,

Travaillez sur un plan élevé et non sur une table afin de ne pas avoir le dos courbé. Prenez également appui sur le plan de travail, en gardant le dos droit.



Ne pas fléchir la colonne vers l'avant.

- CONDUIRE DE FAÇON PROLONGEE

Rester assis au volant de façon prolongée peut accentuée des douleurs déjà présentes.

POUR RENTRER OU SORTIR DE VOTRE VEHICULE

Dos à votre siège, vos genoux face au trottoir, asseyez vous,  
Puis pivotez votre bassin pour ramener vos jambes.  
Ainsi, vous éviterez les mouvements de rotation de la zone lombaire.

- REGLEZ BIEN L'INCLINAISON DE VOTRE SIEGE

**Vos épaules** doivent être collées au dossier.

**Votre bas du dos** caller au fond du dossier.

Ainsi, votre colonne formera un angle droit, vous vous tiendrez droit, sans contracter vos muscles cervicaux et dorsaux.



- ASSUREZ-VOUS QUE VOS RETROVISEURS SONT BIEN REGLES

Afin d'éviter tout mouvement ou torsion.

- AJUSTEZ LE REcul DE VOTRE SIEGE

Collés **les talons des pieds** aux pédales.

Le fait d'utiliser ses pointes de pieds et la contraction des muscles de la chaîne postérieure, peu entraîner des crampes ou des douleurs de type sciatique.

- AJUSTEZ SI VOUS LE POUVEZ LA HAUTEUR DU VOLANT

De manière à garder **les bras souples, et pliés**.

Et ainsi limiter les contraintes sur la zone cervicale et scapulaire

- PENSEZ A VOUS ARRETEZ

Les douleurs peuvent se combattre par des **pauses régulières**, quelques pas et étirement.

Le fait de **marcher** élimine les contractures et les toxines accumuler par la stase.

- POUR LES PASSAGERS

Si vous devez, pour de multiples raisons, rester longtemps assis dans votre véhicule,

- Garder **le dos bien droit**.

- **Plier le genou** gauche pour poser votre cheville gauche sur la cheville droite.

Au bout de quelques secondes, une minute maximum, vous pourrez changer de côté.

Le respect de ces quelques principes pourrait vous réconcilier avec la conduite prolongée...

- ETIREMENT

Si vous sentez une tension ou douleur, cherchez à tirer vos bras vers le sol, en les gardant bien le long du corps, les paumes de mains tournées vers l'extérieur, tout en effectuant cela, vous chercherez à vous grandir, votre tête cherchera à toucher le plafond de votre voiture.

C'est un mouvement qui détendra la zones cervicale et dorsale haute et ne contractera pas vos muscles.