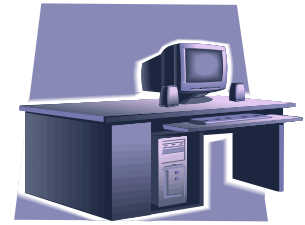




DOSSIER DOS : L'ergonomie

Les longues heures de travail augmentent les gestes répétitifs à l'ordinateur et au téléphone. Ces gestes peuvent ajouter un stress physique au stress émotif et mental qu'impose déjà la tâche que vous effectuez. Les troubles musculosquelettiques ont connu une progression fulgurante au cours des dix dernières années en raison de l'importance accordée à la technologie en milieu de travail.



Voici quelques conseils qui vous permettront d'organiser votre poste de travail pour le rendre plus sécuritaire et plus efficace.

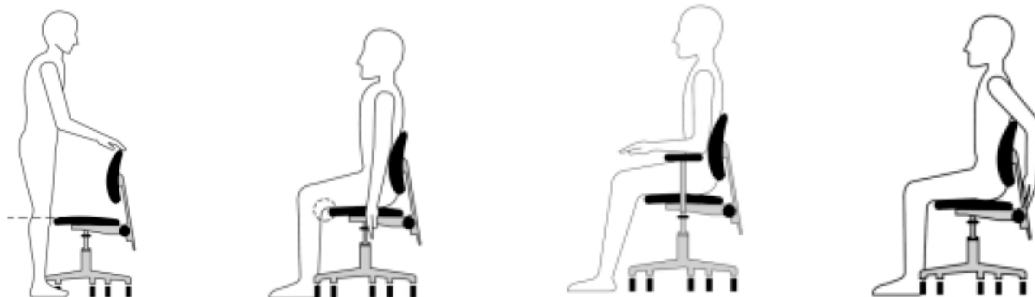
Clavier. Placez-le au-dessus de vos cuisses. Tapez avec les bras détendus, près du corps, les coudes à 90 degrés et les poignets à plat.

Moniteur. Placez-le directement en face de vous. L'écran doit être propre pour éviter les reflets. Détendez-vous les muscles des yeux en suivant la règle des 20-20-20 : prenez une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes et fixez un objet situé à au moins 20 pieds de vous. Des verres correcteurs adéquats vous éviteront de vous pencher pour voir l'écran.

Souris. Certaines personnes s'agrippent à leur souris. Tenez-la délicatement pour éviter la tension. En la déplaçant, servez-vous de votre coude plutôt que de votre poignet.

Téléphone. Maintenez le combiné contre votre oreille avec la main, en changeant régulièrement de côté. Ne le coincez pas entre l'épaule et l'oreille. Si vous êtes souvent au téléphone, pensez à vous acheter un récepteur serre-tête ou un micro pour réduire la tension dans le cou et les bras.

Chaise. Asseyez-vous le dos droit, au fond de la chaise. Placez-vous un coussin ou un rouleau dans le creux du dos pour bien soutenir la région lombaire. Voici quelques conseils pour vous aider à ajuster votre chaise.





DOSSIER DOS : L'ergonomie

1. Mettez-vous debout devant la chaise et ajustez la hauteur pour que le point le plus élevé du siège arrive juste en dessous de votre rotule.
2. Asseyez-vous et assurez-vous que vos genoux pliés forment un angle d'environ 100 degrés lorsque vous avez les pieds à plat sur le sol.
3. Ajustez le dossier vers l'avant, l'arrière, le haut et le bas jusqu'à ce qu'il épouse bien la courbe de votre région lombaire.
4. Tenez-vous bien droit, les bras ballants. Pliez les coudes à angle droit et ajustez la hauteur des accoudoirs jusqu'à ce qu'ils touchent les coudes. Démontez les accoudoirs si vous ne pouvez pas les régler à la bonne hauteur ou si, à leur point le plus bas, ils soulèvent vos coudes, même légèrement.

Faites une pause. Ne restez pas dans la même position assise trop longtemps. Étirez-vous ou changez de position toutes les 30 à 45 minutes. Comme exercice facile, levez-vous et levez les bras au-dessus de la tête.

Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider

Les chiropraticiens peuvent vous aider à prévenir les lésions professionnelles en vous conseillant sur l'ergonomie de votre poste de travail. Si vous souffrez de troubles musculosquelettiques, la chiropratique peut aussi soulager vos douleurs.

À savoir : 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : www.chiropratiquecanada.ca.

Attention à la tension !

L'ASSOCIATION CHIROPRAQUE CANADIENNE
www.chiropratiquecanada.ca