



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



Conseils pour améliorer la posture aux postes de travail à domicile

AGENDA

INTRODUCTION

TROUBLES

MUSCULOSQUELETTIQUES

COURANTS

PREVENTION

CONCLUSION

INTRODUCTION

Le monde du travail et les activités de de tous les jours ont subi une profonde transformation dans le contexte de pandémie au covid-19.

L'un des changements majeurs est sans doute l'utilisation de l'informatique avec ses logiciels en urgence et à grande échelle, sans avoir eu le temps de former les utilisateurs sur comment installer un poste de travail ergonomique a domicile.

INTRODUCTION

Retraite Active de Peel a maintenant toutes ses activités organisées sur la plate forme zoom. Et nombreux sont les participants qui ont du rapidement apprendre de nouvelles tâches avec le logiciel zoom et suivent donc les activités de leur domicile.

INTRODUCTION

Cependant nous sommes nombreux à utiliser des **postes de travail non ergonomiques mais plutôt improvisés.**

Nous nous asseyons sur des canapés, des lits des chaises de cuisine sans aucun soutien dorsal avec ou sans accoudoirs, et nous utilisons des ordinateurs portables, des tablettes, des téléphones portables comme ordinateur principal, plutôt que d'utiliser **un poste de travail ergonomique.**



INTRODUCTION

Tous ces changements ne sont pas sans conséquences avec notamment des douleurs principalement dans la région du cou et dans le bas du dos, les bras communément appelés **troubles musculosquelettiques** .



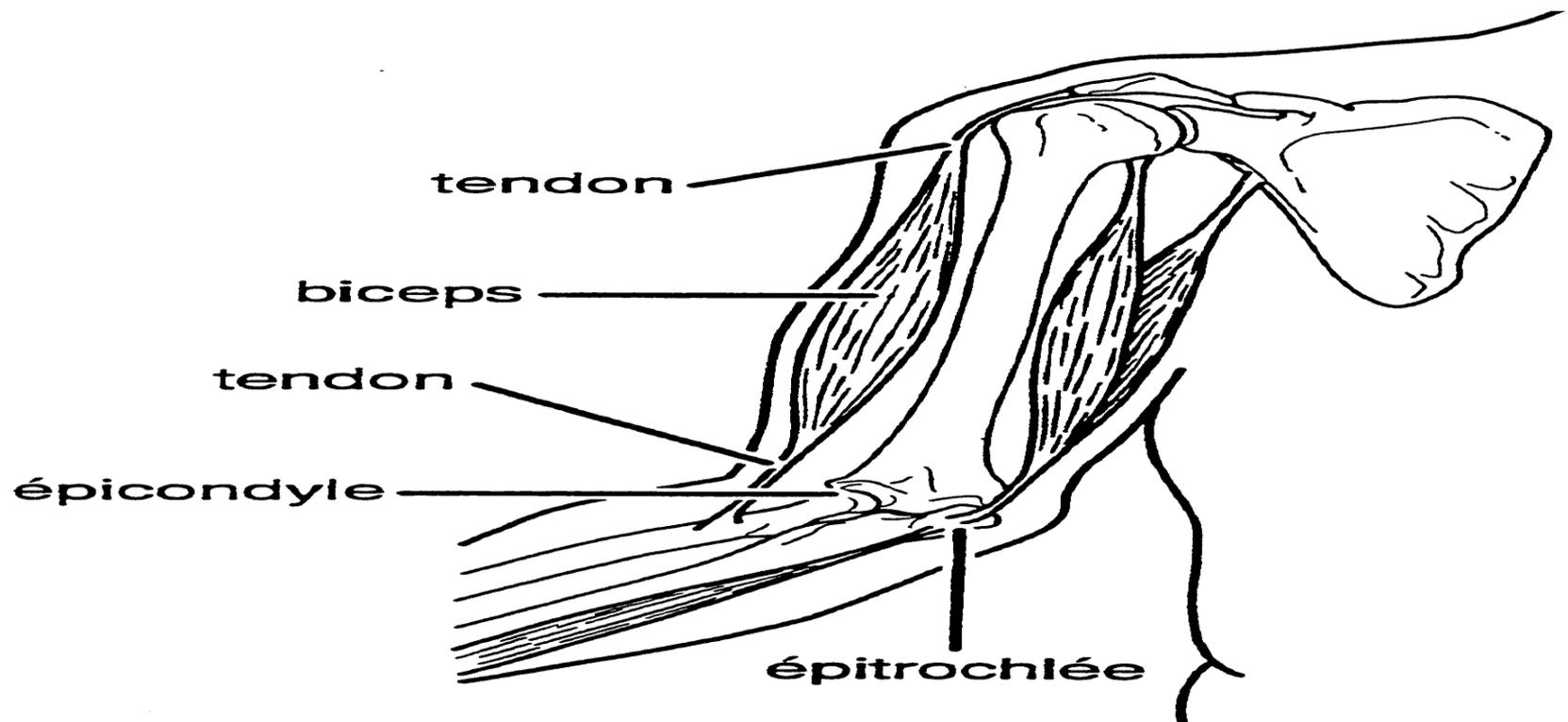
INTRODUCTION

Cette présentation a pour but de nous décrire dans un premier temps les principaux troubles musculosquelettiques rencontrés et ensuite donner les conseils pour améliorer les postes de travail à domicile.



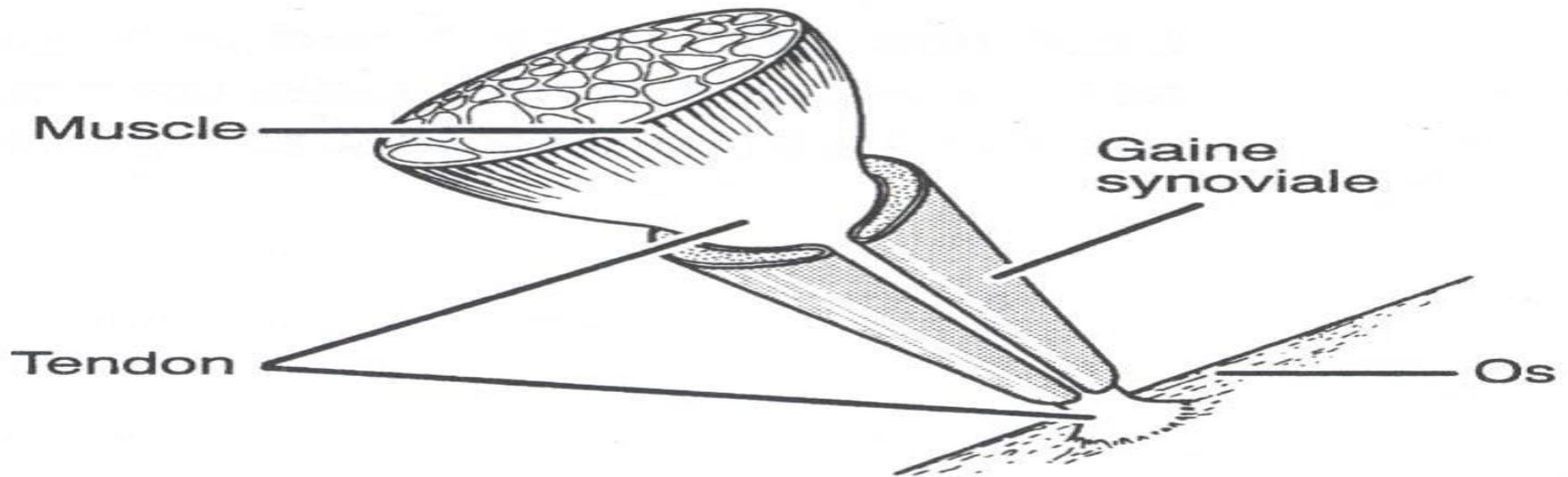
TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

1) TMS AU BRAS



TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

1) TMS AU BRAS



TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Tendinite: Inflammation douloureuse des tendons à la suite de gestes répétitifs, de postures statiques prolongées ou d'efforts excessifs.

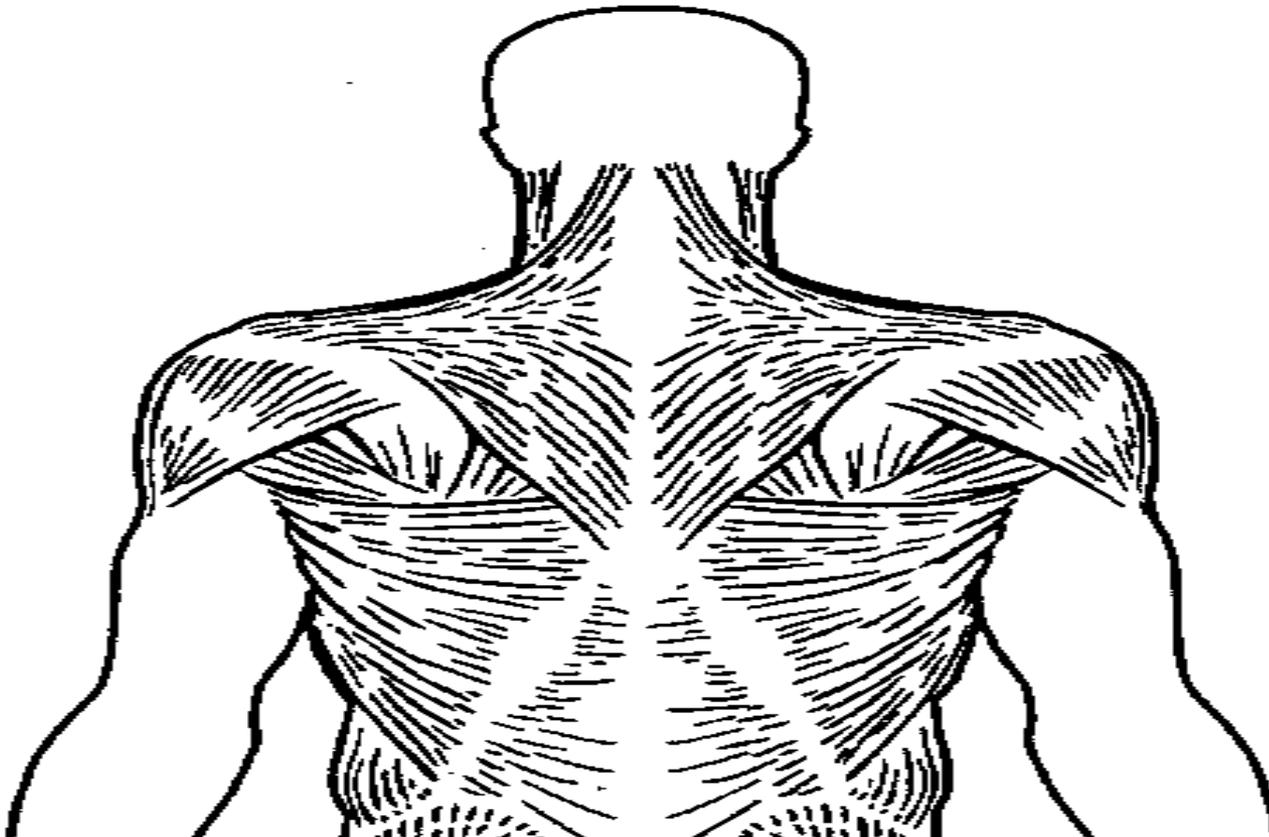
Ténosynovite: Inflammation douloureuse de la gaine synoviale qui entoure.

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Bursite: Inflammation douloureuse des coussinets remplis de synovie nommés « **bourses** » qui jouent aussi un rôle de protection des tendons ou des ligaments qui sont en contact avec les os.

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

2) TMS au dos





TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

2) TMS au dos

Il y a 140 muscles dans le dos qui soutiennent et font bouger le tronc. Une mauvaise posture peut donc entraîner des douleurs dans la région du cou ou dans le bas du dos.



TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

2) TMS au dos

Lorsqu'ils se contractent, ils contribuent au maintien de la tête et des omoplates qui, elles, servent de base d'appui aux mouvements des bras. Lorsque **le tronc est penché vers l'avant**, c'est plus de la moitié du poids du corps qui est supporté par le **bas du dos**.

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

2) TMS au dos





TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

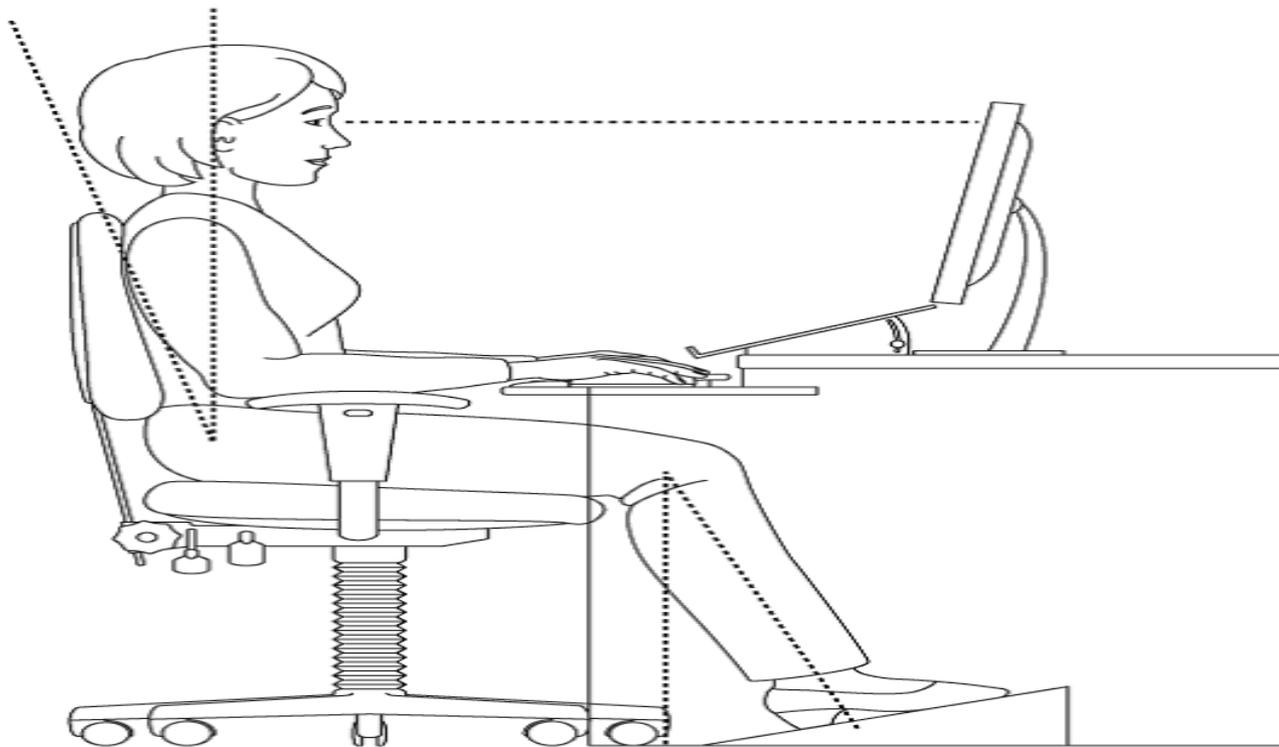
2) TMS au dos

Position sans appui du dos

C'est le cas lorsqu'il faut se pencher pour mieux voir à l'écran ou, encore, lorsque le dossier est mal ajusté ou que le siège est trop profond.

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

2) TMS au dos



TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

2) TMS au dos

Position avec appui du dos

Un siège qui convient, un support de clavier/souris ajustable et une bonne lisibilité des caractères à l'écran vont permettre une **position confortable** et éviter ainsi **des douleurs dans la région scapulaire et lombaire**.



TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

3) TMS a l' épaule

La bursite de l'épaule

Inflammation douloureuse du coussinet protecteur appelé « **bourse séreuse** »

Cette bourse séreuse est logée entre l'extrémité haute de l'os du bras (l'humérus) et les tendons des muscles de l'épaule.

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

3) TMS a l' épaule

La tendinite de la coiffe des rotateurs

Inflammation douloureuse de la coiffe des rotateurs qui est responsable, avec le deltoïde, des mouvements d'abduction et de rotation interne et externe de l'épaule.



TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

4) TMS aux mains

Le syndrome du canal carpien

Cette une inflammation douloureuse qui réduit l'espace dans le canal carpien et entraîne une compression du nerf médian.



TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

4) TMS aux mains

Le syndrome du canal carpien

Les symptômes typiques du syndrome du canal carpien sont des sensations de fourmillement, de picotement, d'engourdissement auxquelles s'associent une impression de gonflement



TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

4) TMS aux mains

La ténosynovite de De Quervain

C'est une inflammation douloureuse qui touche les deux tendons du pouce qui partagent la même gaine synoviale, soit **le court extenseur et le long abducteur du pouce**.

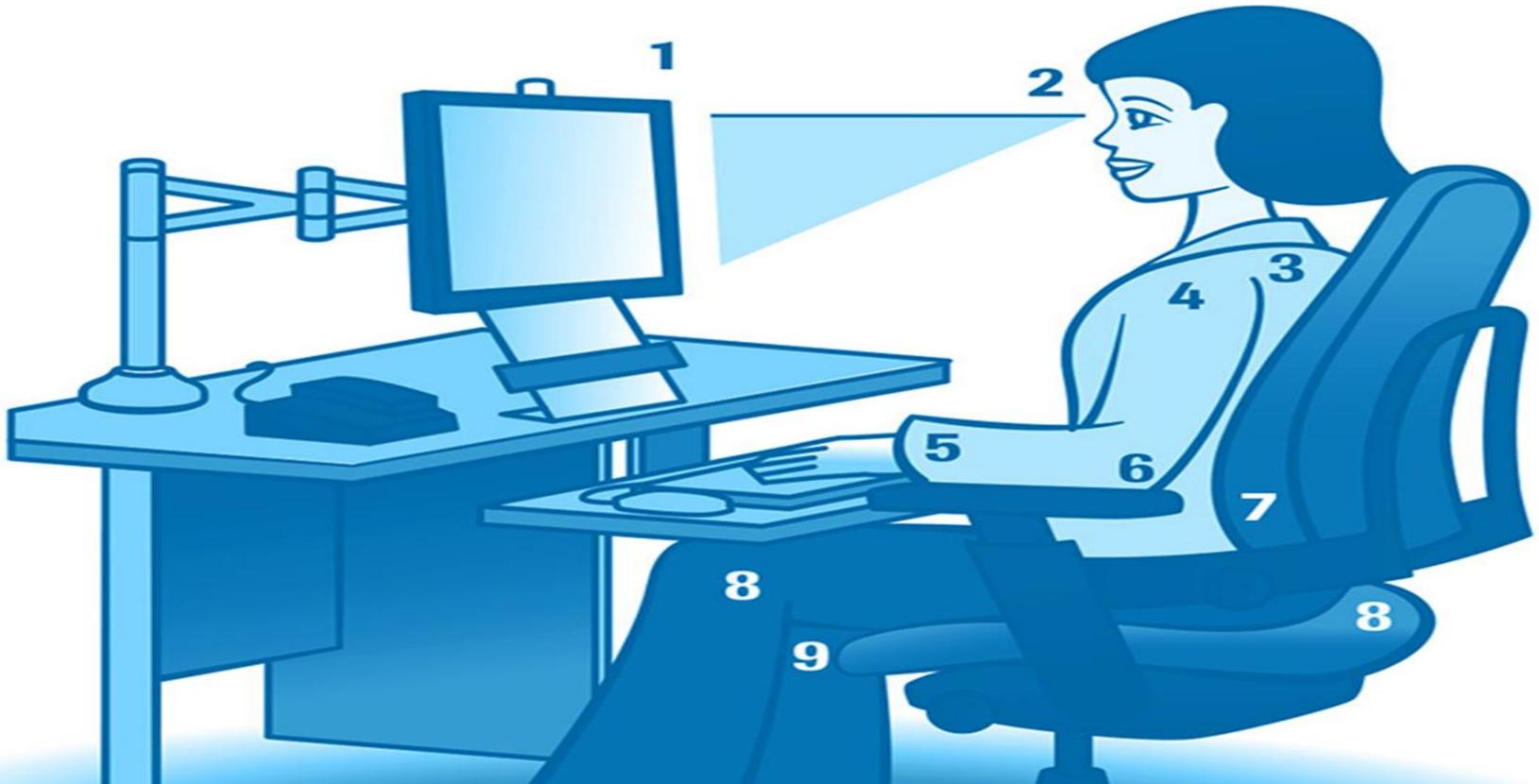
PREVENTION

Personne ne pouvait prévoir que le confinement durerait si longtemps. Voilà pourquoi il est vraiment important d'améliorer nos postes de travail à la maison pour éviter les troubles musculosquelettiques.

Nous allons voir des astuces pour ajuster correctement notre chaise, bureau et ordinateur dans différents espaces afin **d'optimiser l'ergonomie de nos postes de travail.**

PREVENTION

1) Poste de travail ergonomique





PREVENTION

1. L'écran doit être en position verticale et non incliné vers l'arrière
2. Le haut de l'écran est parallèle au niveau des yeux (pour maintenir une posture neutre du cou — le moniteur peut être plus bas si l'on porte des verres bifocaux ou progressifs)

PREVENTION

3. Le dos et les omoplates sont bien appuyés contre le dossier de la chaise. Le dossier est verrouillé

4. Les épaules sont détendues et vous devez bien respirer

5. Les poignets sont droits. Le clavier et la souris se trouvent sur la même surface



PREVENTION

6. Les coudes sont pliés à 90 degrés près du corps

7. Un soutien lombaire à une hauteur appropriée (dans le bas du dos)

8. Respecter un angle des hanches et des genoux de 90° à 110°



PREVENTION

9. Respecter un espace de trois doigts entre l'arrière du genou et le bord avant du siège de la chaise

10. Les pieds bien à plat au sol (utilisation d'un repose-pieds, le cas échéant)



PREVENTION

2) Ajustement du bureau et de la chaise

Il faut d'abord choisir un espace approprié dans la maison où il y a une surface de travail qui, idéalement, doit mesurer entre **69 et 74 cm** (27 à 29 po) de hauteur par rapport au sol.

A titre de rappel la hauteur standard des bureaux/tables est d'environ **74 cm**.



PREVENTION

Lorsque vous asseyez sur votre chaise à votre bureau.
Vos coudes doivent être pliés à un angle de 90 degrés
avec vos mains sur le clavier et la souris.



PREVENTION

Dans le cas le cas ou le bureau est trop haut, on peut surélever la chaise si elle est réglable.

Si la chaise n'est pas réglable, on peut placer des coussins dans la chaise.

Cette position assise élevée, vous permet de réduire le nombre de **haussements d'épaules**, ce qui contribuera à la détente des muscles du haut du dos.



PREVENTION

Lorsque les pieds sont décollés du sol, vous devez utiliser un repose-pieds pour maintenir vos pieds bien à plat au sol pour **permettre une bonne répartition du poids du corps.**

Un repose-pieds solide et plat est le plus confortable. Souvent, quelques paquets de papier pour imprimante/photocopie sous chaque pied peuvent s'avérer très efficaces.

PREVENTION

3) Une chaise confortable

Une chaise confortable vous permet garder vos muscles détendus.

Le **soutien des courbes du dos** et le fait d'avoir de bons **accoudoirs** peuvent réduire la fatigue et les tensions musculaires.

Cependant, on utilise probablement une chaise de cuisine ou une chaise qui n'offre pas un grand soutien et qui n'est pas munie de systèmes de réglages.



PREVENTION

Si la chaise est trop profonde et que le dos de vos genoux se heurte à l'avant du siège lorsque vous vous y asseyez, un grand oreiller ou un coussin de dossier séparé vous aidera à soutenir votre dos.



PREVENTION

Il est utile de placer un **petit oreiller dans la courbe lombaire (le « bas du dos »)** et de faire en sorte que vos **omoplates soient fermement appuyées au dossier de la chaise.**

Vous pouvez fabriquer votre support lombaire en enroulant une serviette et en utilisant du ruban adhésif en toile ou du ruban d'emballage pour la maintenir dans sa forme cylindrique.



PREVENTION

4) Positionnement de l'ordinateur portable

L'ordinateur portable, la tablette, le telephone portable sont actuellement comme **principal ordinateur**.

Cependant **la norme CSA Z412-17** sur les applications d'ergonomie au bureau ne recommande pas l'utilisation prolongée d'ordinateurs portables, à moins qu'ils ne soient branchés à des équipements externes.

PREVENTION

4) Positionnement de l'ordinateur portable

Le fait que l'ordinateur portable n'est pas surélevé, cela amenera le travailleur à pencher la tête vers l'avant.

Cette posture, maintenue pour une certaine période, pourra causer de la fatigue musculaire, des inconforts et des tensions au cou et au dos.

Il est conseillé de vous procurer un clavier et une souris externes et de soulever votre ordinateur portable à l'aide de livres ou de piles de papier.



PREVENTION

4) Positionnement de l'ordinateur portable

Le clavier et la souris doivent être utilisés à la hauteur des coudes et l'écran doit être à la hauteur des yeux. Si vous avez des verres bifocaux ou progressifs et que vous devez regarder vers le bas du verre pour faire la mise au point sur l'écran, il faut alors le placer plus bas pour pouvoir voir le haut de l'écran sans avoir à fléchir le cou en arrière.

PREVENTION

4) Positionnement de l'ordinateur portable





PREVENTION

5) Changement de positions

Il est important de prendre des pauses fréquentes loin de votre poste de travail, surtout s'il n'est pas correctement adapté.

Prendre une marche vous fera du bien.

La marche est un excellent moyen de faire de l'exercice physique et de se remettre sur pied.



PREVENTION

6) Etirements

Moins votre poste de travail est adapté, plus il est important de se lever et de se déplacer ou mieux de faire des **etirements** faisant intervenir les muscles du cou et du dos principalement.

CONCLUSION

Ces conseils et étirements pour améliorer l'ergonomie de votre poste de travail vous permettront de bénéficier d'un espace de travail plus sain et plus ergonomique en attendant le retour des conditions normales pour nos activités.



Merci pour votre attention



Questions ?



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



**Merci pour votre attention
attention!**

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8

Phone: 905-677-9599

www.fourcorners.ca

mail.fourcorners@welfort.ca