

Télétravail

Évaluez votre installation



Le travail à la maison sous la forme de "télétravail" est de plus en plus courant. Il est parfois plus confortable au niveau organisationnel mais une question se pose : dans quelles conditions est-il effectué ? En avez-vous réellement conscience ?

Explications.

Par Christophe Geoffroy
Kiné du sport de haut niveau (équipe de France de football)
Fondateur de la méthode KFS®
Intervenant Universitaire

picardie.msa.fr
sudchampagne.msa.fr
marne-ardennes-meuse.msa.fr



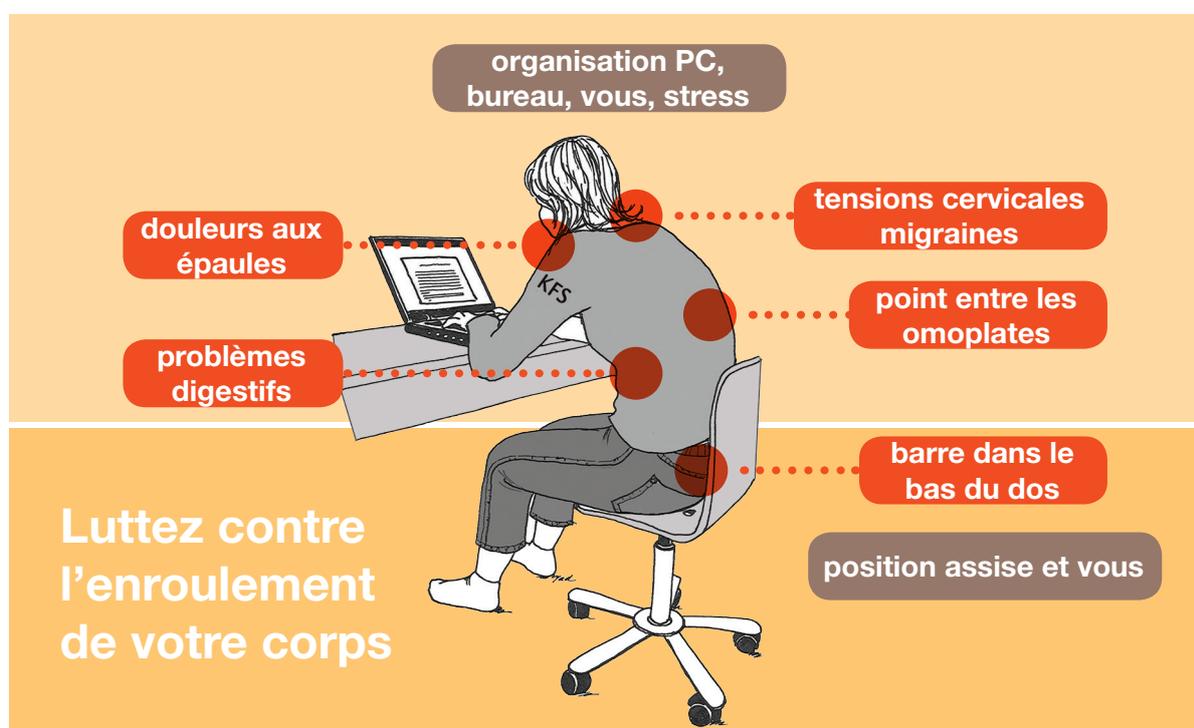
L'essentiel & plus encore



Analyse de vos positionnements

Travailler en position statique prolongée peut rapidement générer des problèmes. Trois facteurs sont à prendre en compte :

1. Le positionnement sur le siège
2. L'organisation de l'espace de travail (le positionnement de votre PC, la hauteur de votre bureau, l'utilisation d'un PC portable...)
3. Vous.



1. Le positionnement sur le siège agit sur le bas du dos

Le siège est l'élément déterminant.

On règle d'abord sa position sur le siège puis on règle la hauteur de son plan de travail.

Votre position assise doit impérativement respecter les courbures du dos

Genoux plus bas que les hanches et légèrement fléchis
=
Courbure lombaire favorisée, mobilité du bassin facilitée, musculature renforcée





1. Le positionnement sur le siège agit sur le bas du dos (suite)

Les sièges

La structure de nombreux sièges, lorsqu'on s'installe passivement, ne permettent pas de maintenir la courbure de la colonne lombaire (fig.1-2-3).

Pourtant, ils donnent une première impression agréable : on se sent bien, détendu et relâché, mais il s'ensuit rapidement une réelle impression d'inconfort qui oblige à changer de position, à se lever ou encore à utiliser des éléments de compensation (coussins).



Fig.1



Fig.2

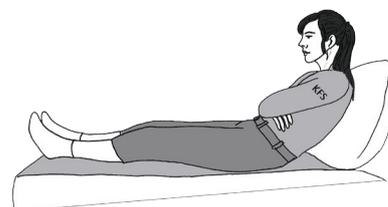


Fig.3

Vous

Le siège n'est pas toujours le seul responsable de l'inconfort de votre positionnement. C'est également à vous de prendre conscience de votre positionnement pour le bien de votre dos.



Les solutions existent

Modifiez votre positionnement...

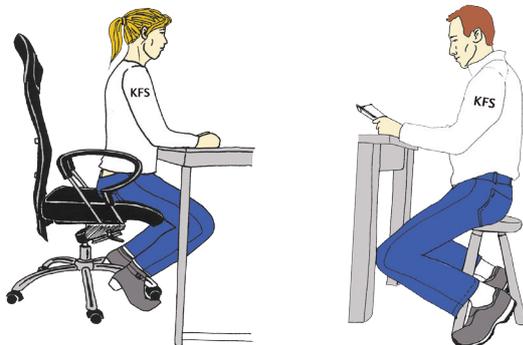
En approchant les fesses du bord du siège et en pliant les genoux, vous retrouverez votre courbure lombaire.

NB: Si vous ressentez le besoin d'avoir un soutien lombaire et que le dossier de votre fauteuil est trop éloigné de votre dos, utilisez un coussin, il sera le bienvenu.





1. Le positionnement sur le siège agit sur le bas du dos (suite)



L'appui de vos avant-bras sur le plan de travail consolidera votre installation.

Des aides à votre disposition

Elles permettent une assise dynamique et de nombreuses variations de posture. En déplaçant légèrement votre buste d'avant-arrière ou sur les côtés, vous mobiliserez votre colonne vertébrale.

Vous lutterez également plus facilement contre les attitudes "figées" que nous impose trop souvent la position assise.

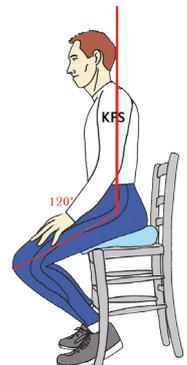
Utilisez un gros ballon (Fig.1)

Ce siège vous assure un positionnement dynamique, un plus pour votre dos... pensez-y !



Il existe des "sur-sièges" intéressants...le coussin à air (Fig.2)

C'est un coussin à air que vous placez sur votre siège. Il vous permet d'être actif. Vous pouvez aussi le placer contre le dossier.



N.B.: attention, l'utilisation du gros ballon ou du coussin à air doit également s'accompagner du réglage de votre plan de travail.



2. L'organisation de l'espace de travail

(rechercher des points d'appui)

Les points suivants sont aussi importants que le premier :

- S'ils sont respectés, ils vont apporter des points d'appui qui soulageront votre corps.
- S'ils ne sont pas respectés, ils impacteront (sur la durée) les étages articulaires suivants : le milieu du dos, les cervicales, les épaules et les bras.

La hauteur de votre plan de travail

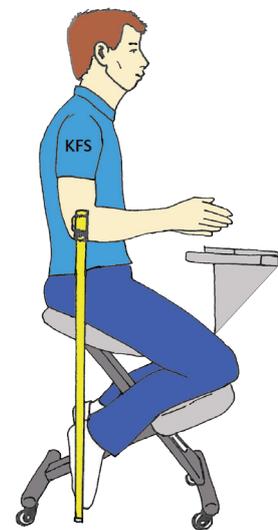
Le réglage de la hauteur de votre plan de travail s'effectue après avoir finalisé votre position assise.

Cet ajustement est réalisé en fonction de votre taille et de vos habitudes de travail. Le bon réglage vous évitera d'avoir une attitude trop relâchée, de vous affaisser.

Prise de mesure

- Si le clavier est au bord du bureau : le coude est fléchi à 90° (dessin ci-contre)
- Si le clavier est éloigné du bord du bureau : le coude est semi-fléchi.

Ensuite, mesurez la distance entre le sol et votre coude et vous obtenez la hauteur à laquelle la partie supérieure de votre plan de travail doit se situer.



Le positionnement de votre ordinateur

Si votre clavier est éloigné du bord de votre bureau

Approchez votre corps contre le bureau de façon à ce que vos avant-bras prennent appui sur le plan de travail. Dans ce cas, si vous disposez d'un siège avec des accoudoirs, ils deviennent inutiles.



Si votre clavier est positionné au bord de votre bureau

Vos avant-bras n'ont plus la possibilité de reposer sur le plan de travail, les accoudoirs remplissent alors pleinement leur rôle. Ils devront être réglés à la même hauteur que votre plan de travail.

Si vous ne possédez pas d'accoudoir, repensez alors votre organisation pour obtenir un appui pour vos avant-bras.





2. L'organisation de l'espace de travail (suite) (rechercher des points d'appui)

La hauteur de votre écran

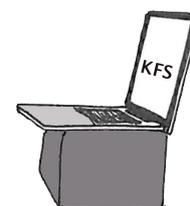
Limiter les tensions sur votre zone cervicale

L'écran doit être placé face à vous et votre regard à l'horizontale doit se situer aux 2/3 de la partie supérieure de l'écran. En règle générale, il est souvent nécessaire de surélever l'écran.



Vous travaillez avec un ordinateur portable

Évitez de rester des heures la tête en flexion (vos cervicales ne vont pas apprécier). Pour cela, utilisez un clavier externe et surélevez votre écran. Votre posture globale sera alors redressée. Recherchez les appuis pour vos avant-bras.



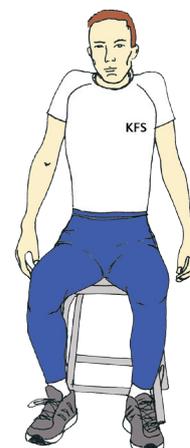
3. Vous

Prenez conscience de votre positionnement et de votre état de tension

Priorité au relâchement

Le placement sur votre siège et l'organisation de votre espace de travail étant acquis, il ne vous reste plus qu'à penser à vous. Devant la tâche à accomplir, ayez toujours une attitude relâchée. Les tensions musculaires se localisent généralement au milieu du dos et dans le cou.

Servez-vous des signaux que vous envoie votre corps pour prendre conscience de votre état de tension et utilisez notre circuit d'exercices (fiche télétravail : faites des pauses actives).



Télétravail
Faites des pauses actives

Lutter contre les tensions occasionnées par l'enroulement du corps
En cette période si particulière, le télétravail concerne un grand nombre de personnes. Pourtant, toutes ces situations s'appuient sur des bases communes, dont votre PC, sont très éloignées des besoins de l'homme. C'est pourquoi, nous ne vous oublions pas ! Nous vous proposons un petit circuit d'exercices.
Deux fois par jour, faites une pause, pratiquez ces exercices, pensez à vous et vous sentirez votre corps vous remercier !

Dr. Christine Gaudry
Docteur en Kinésithérapie
Praticienne de médecine d'été
Praticienne d'orthopédie

KINÉ KINÉSITHÉRAPIE
MAIRIE FAMILIALE
CIRCUIT
SERVICES

2020/01/03/03
Document communiqué sous le
régime de l'accès à l'information

11000174 de 10000000