

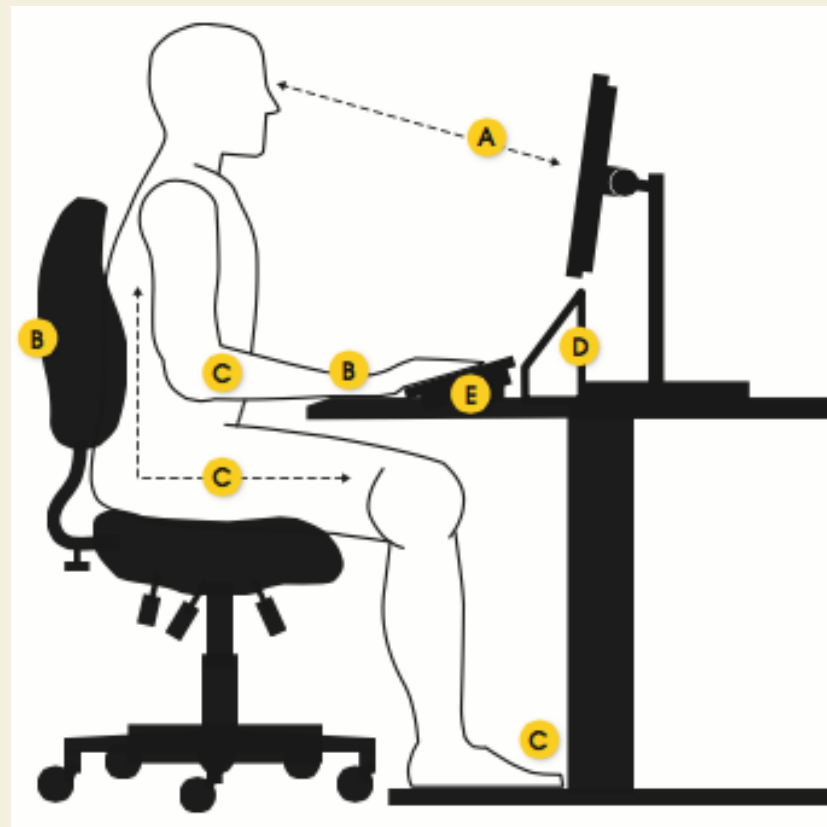
A : L'écran de l'ordinateur doit être assez élevé pour ne pas avoir à baisser la tête.

B : Les poignets doivent être en position neutre, pas de cassure, avec les bras reposant sur la table.

Le dossier de la chaise doit être vertical et assez proche du bureau, évitez les inclinaisons du buste.

Remarque:

Un coussin peut être placé au niveau des lombaires pour créer d'avantage de lordose.



D : Utilisez un porte document pour placer des dossiers, livres , etc.. Ne pas les mettre directement a plat sur le bureau.

E : La souris doit être proche du clavier, utilisez au maximum les raccourcis clavier, alternez la main qui utilise la souris/clavier.

C : Les coudes, hanches et chevilles doivent être fléchis à 90°, ainsi la table, la chaise et le repose pieds doivent être réglés à la bonne hauteur. (il est important que le bras soit soutenu)