

Corso on-line per  
**VIDEOTERMINALISTA**

**POSTURE CONSIGLIATE**



**CAUSES possibles pour des douleurs au:  
COU, EPAULES, DOS**

- Poste non ergonomique
- Disposition et réglage de meubles et ordinateur erronés
- Posture fixe et/ou incorrecte pour de longues périodes
- Tête et tronc tendus en avant
- Epaules contractées dans la frappe ou dans les pauses
- Récepteur du téléphone tenu longtemps entre tête et épaule
- Activités hors travail, loisirs (sports durs, etc...)



**Prévention**

- Choisir des équipements ergonomiques, c'est-à-dire adaptables à ses exigences
- Adopter une posture détendue : le tronc sur le dossier entre 90 et 110°
- Varier souvent la position du corps
- Effectuer des pauses courtes mais fréquentes
- Varier les activités au cours de la journée
- Régler avec soin la position, la hauteur et la distance de l'écran

**CAUSES possibles pour des douleurs aux:  
BRAS, POIGNETS, MAINS**

- Mouvements rapides, répétitifs et prolongés sur clavier et souris
- Force excessive en frappant et en tenant la souris
- Poignets pliés vers le haut et non alignés avec les avant-bras
- Poignets pliés vers l'extérieur
- Avant-bras et poignets appuyés sur des coins durant la frappe et les pauses
- Absence de pauses pour détendre les tensions musculaires

**Prévention**

- Réduire les mouvements rapides et répétitifs prolongés
- Avant-bras parallèles au sol et bien appuyés sur la table
- Garder les poignets tendus et droits durant la frappe

