

CAPSULE 6

Les signes d'un mauvais aménagement de votre poste de travail

La douleur et la fatigue sont des signes vous avisant que votre poste de travail est mal aménagé et que vous devez y apporter des corrections.

Voici, sous forme de tableau, la liste des symptômes les plus fréquents reliés à un mauvais aménagement de son poste de travail et ce qui en est la cause.

Site de la douleur	Cause
Cou	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Écran trop haut ▪ Siège trop bas ▪ Écran ou porte-copie trop éloigné du champ de vision ▪ Mauvaise posture en position assise ▪ Épaules surélevées pendant la frappe
Épaules	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Épaules crispées pendant la frappe
Coudes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bureau trop haut ▪ Souris mal centrée
Poignets (syndrome du canal carpien)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trop de mouvements verticaux des poignets et des doigts ▪ Poignets fléchis pendant la frappe ▪ Souris tenue trop fort
Bas du dos (lombaires)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Position assise maintenue trop longtemps ▪ Mauvaise posture assise ▪ Siège trop haut
Yeux	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Documents à lire placés trop près ou trop loin
Fatigue oculaire, vision trouble	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Éclairage trop fort ou trop faible ▪ Éblouissements
Démangeaison et sécheresse des yeux	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Documents à lire mal placés ▪ Vision non corrigée ▪ Humidité non suffisante