



Travailler sur écran en position debout

Variation des postures de travail permet de limiter les sollicitations physiques et les postures statiques prolongées. Travailler debout permet également de soulager certaines pathologies et de limiter le risque de gênes, de douleurs ou de TMS au niveau du rachis, des membres supérieurs et des membres inférieurs qu'entraîne une posture assise statique prolongée. Il est primordial d'alterner les postures au cours de la journée.

Comment s'installer ?

- ◆ Debout, épaules relâchées, ajuster la hauteur de votre bureau afin qu'il soit au contact de vos avant-bras. Vos coudes forment un angle de 90° par rapport au plan de travail
- ◆ Vos bras sont dans la même position que lorsque vous êtes assis
- ◆ L'installation de votre écran et de vos périphériques est identique à celle du travail assis

Quel équipement ?

- ◆ Un bureau réglable en hauteur (réglage manuel ou électrique). Le système électrique offre la possibilité de passer aisément de la position assise à la position debout
- ◆ Si votre bureau n'est pas réglable en hauteur, une plateforme additionnelle, réglable en hauteur, à positionner sur le plan de travail peut être utilisée



Bougez et alternez les postures régulièrement !