Il est fréquent que nous Parkinsoniens travaillons à domicile…
Pour cause de COVID ou pour ménager nos forces

Cette situation est à favoriser :

- Evidemment pour se préserver du risque de contamination du virus dans la période actuelle,
- et autant que faire se peut, pour le Parkinsonien :
  - réduire la fatigue des déplacements pour se rendre au travail, en aménageant tout ou partie du temps de travail à domicile,
  - privilégier la répartition sur jours ouvrables répartis dans la semaine du travail & temps partiel thérapeutique ...
  - mieux gérer le stress, et chez soi, être peut-être plus à l'écoute de ses symptômes en adaptant ses horaires, faire des poses avec un peu de gym, du vélo, boire un thé, appeler un ami...
  - être dans un environnement familial plus rassurant et bienveillant

Et pour ce faire, comme au travail, il vous faut **à domicile installer un poste de travail adapté** vous assurant une bonne posture pour vous préserver notamment de troubles notamment musculo-squelettiques.

L'étude suivante vous en décrit les principes et les bienfaits.

Cette étude élaborée par notre experte **Martine Granada** peut vous aider à optimiser ce poste de travail

AMELIORER SON INSTALLATION AU POSTE DE TRAVAIL ou TELETRAVAIL

OBJECTIFS: éviter de se fatiguer

travailler confortablement sur ordinateur

Atteintes liées à l'activité physique:
→Des origines multifactorielles

FACTEURS BIOMECANIQUES

- ✓ Répétitivité
- ✓ Efforts excessifs
- ✓ Position articulaires extrêmes
- ✓ Travail statique long
- ✓ Température
- ✓ Mauvaise installation…

TMS

FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

- ✓ Les relations sociales
- ✓ La pression temporelle
- ✓ Le stress
- ✓ La façon dont le travail est perçu

FACTEURS ORGANISATIONNELS
Organisation et environnement du travail

L'INDIVIDU
Ses caractéristiques personnelles

les mauvaises installations

Causes possibles pouvant entraîner des troubles : mauvaise posture …. Due à une mauvaise installation

Troubles :

TMS (troubles Musculo Squelettiques)

Fatigue

Mauvais fonctionnement des Grands systèmes du corps

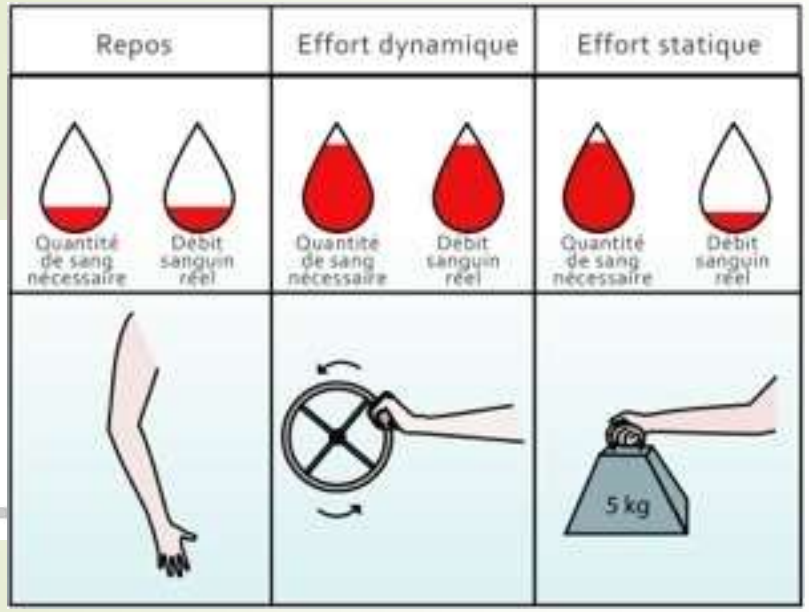
(respiration, circulation sanguine, digestion...)

Comprendre comment mieux supporter la posture assise statique prolongée ?

- Pourquoi la posture assise longue crée des sollicitations nocives ?
- Car nous empêchons notre organisme de fonctionner correctement en nous comportant mal sur notre siège, et en positionnant mal nos outils de travail

Mauvaise posture assise : conséquences sur les muscles

… nous impose le maintien de petites contractions musculaires sur de longues durées



2 types d'efforts musculaires :

L'effort statique (de posture) il n'y a plus alternance de tension /relâchement.

Les muscles sont tendus et ne se comportent donc plus comme des « pompes ».

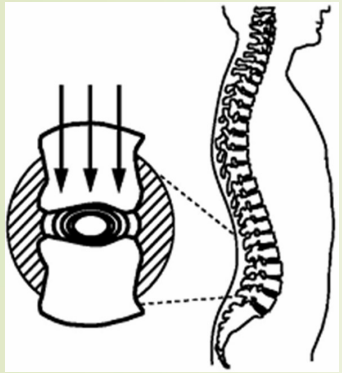
L'effort est quand même possible grâce à des réserves d'énergie présentes dans le muscle. Mais elle s'épuise rapidement, et de + il y a accumulation de déchets de combustion dans le muscle (acide lactique). ***manque d'énergie + accumulation de déchets = douleur***

L'effort dynamique (de mouvement) : **alternance de tension** où le sang est éjecté des muscles **et de relâchement** où le sang neuf arrive. C'est cette alternance de tension / relâchement qui permet à nos muscles de pomper le sang nécessaire

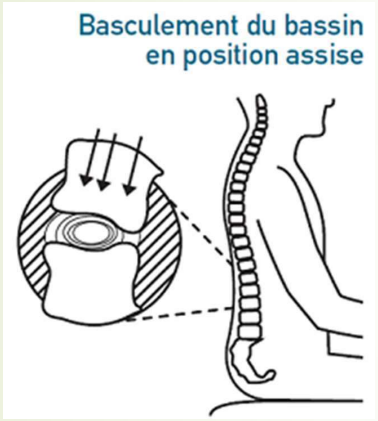
Conclusion = mouvement nécessaire et travailler « relâché » favorable

Mauvaise posture assise…Impact sur notre colonne vertébrale

elle déforme la courbure naturelle de notre colonne vertébrale



En position debout



En position assise, le **bassin bascule vers l'arrière et la courbure naturelle lombaire** se trouve **réduite**. **Les pressions se répartissent donc de façon inégale** sur les disques de la **section lombaire** !
Sur le long terme cela conduit à une détérioration de nos disques = **lumbagos, sciatiques ou hernies discales.**
La nutrition des disques intervertébraux étant liée aux changements de position (effet éponge), **le mouvement joue un rôle essentiel** dans le maintien **en bonne santé de la colonne vertébrale**.

Mauvaise posture assise…

Illustration

mauvais **bon**

Les autres impacts négatifs :

- **Circulation sanguine rendue difficile**
- **compression des organes**
- **fermeture de la cage thoracique (compression du cœur, limitation de la respiration)**

La solution :

Nécessité de FAVORISER LE MOUVEMENT et les POSTURES NEUTRES

➢ améliorer votre installation au poste de travail :

adopter une posture équilibrée

1ère consigne s'approcher du poste de travail: ventre contre plateau face à l'outil informatique

permet de ne pas plonger vers le poste

2ème consigne position « neutre » des bras et épaules:

On maintient les bras dans une position confortable où les avant-bras sont presque à l'horizontale 90° à 135° , dans l'axe des épaules ou vers l'intérieur.

épaules relâchées

En conséquence on règle la hauteur du siège

3ème consigne s'assoir au fond du siège afin que le dossier tienne le dos et varier les positions

Erreur : arrondir la partie la plus basse du dos (lombaires basses) et creuser la zone juste au-dessus (lombaire haute voire thoracique basse).

Correct : positionner le renfort lombaire (si existe) au niveau L4 L5

Pour maintenir le bassin

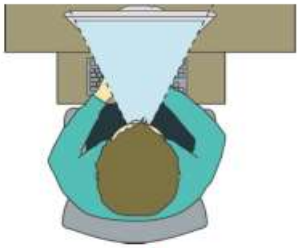
améliorer votre installation au poste de travail

4ème consigne bon positionnement des principaux outils de travail

On positionne l'écran et clavier + souris face à soi

L'écran est situé dans la zone privilégiée du champ visuel

Regarder l'écran devant soi

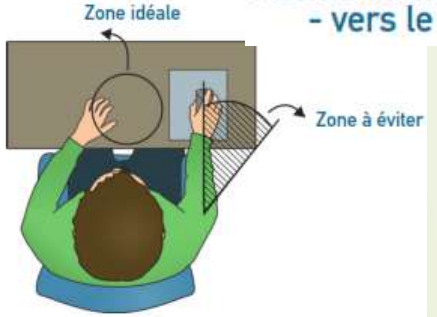


Document situé sur le côté

- Torsions des cervicales
- Accentuation des symptômes de la fatigue visuelle
- Aller-retours répétitifs de la tête et des yeux entre le document et l'écran

→ Risque important de TMS

Positionnement de la souris - vers le centre du corps



Positionnement du clavier : à l'endroit ou les mains se placent naturellement en prenant appui sur le plan de travail

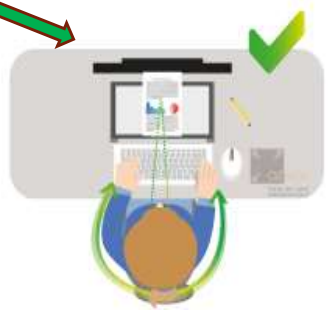
Document situé devant le clavier

- Forte sollicitation des trapèzes, deltoïdes et cervicales
- Courbure du dos et de la tête
- Aller-retours répétitifs de la tête et des yeux entre le document et l'écran

→ Risque important de TMS

Positionnement des documents :entre le clavier et l'écran

Positionnement des autres outils de travail : proximité en fonction du taux d'utilisation (durée et fréquence)



Avec support de documents

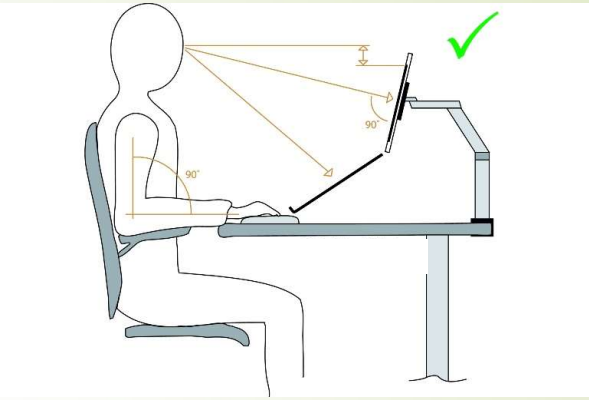
- Posture neutre grâce à l'alignement des documents avec l'écran
- Limitation de la fatigue visuelle grâce au rapprochement du document vers l'écran
- Sollicitations minimes des régions dorsales et cervicales

→ Réduction du risque d'apparition des TMS

➢ améliorer votre installation au poste de travail

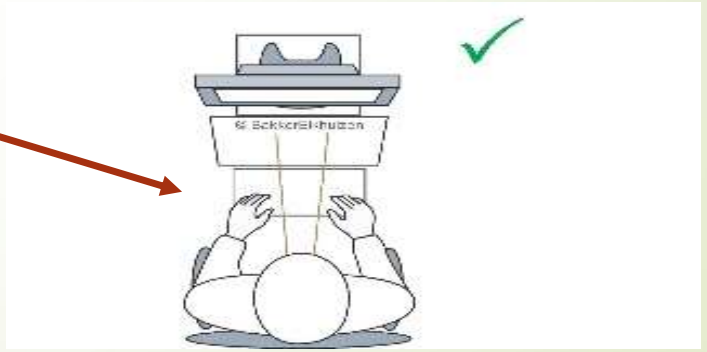
ATTENTION : ne pas positionner l'écran trop haut

Au risque de développer des gestuelles nocives et répétitives



ATTENTION : à la position des documents en cours d'exploitation

Les documents doivent être placés dans la même ligne que le moniteur et le clavier et, pour lire et écrire, il faut utiliser un plan de travail légèrement incliné



améliorer votre installation au poste de travail

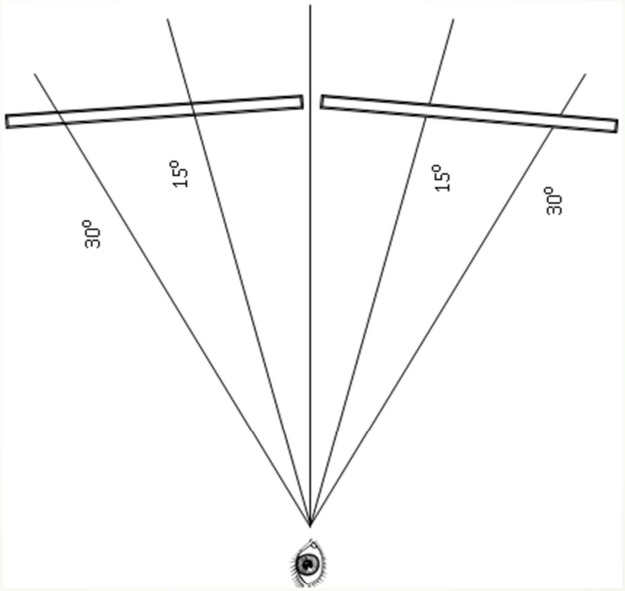
Le cas particulier du travail sur 2 écrans

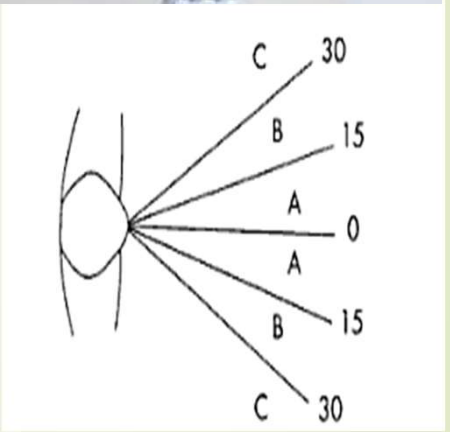
Bonne Position :

- Les deux écrans utilisés côte à côte de manière à ce que l'utilisateur puisse poser rapidement son regard de l'écran gauche à l'écran droit.
- Un écran principal face à l'utilisateur et un écran supplémentaire installé à sa gauche ou à sa droite.

Si vous utilisez deux grands écrans (22' ou 24') :

il faudra agrandir la distance de 60 à 70-80 cm de sorte que les deux écrans se trouvent dans le même angle de vue.





Angle de vue horizontal

Selon la norme NEN 894-2, l'angle de vue horizontal optimal se situe entre 0 et 15º et 0 et -15º (zone A). L'angle de vue acceptable se situe entre 0 et 30º et 0 et -30º (zone B).

La zone C n'est plus assez visible.

améliorer votre installation au poste de travail

Pour adopter une posture équilibrée nécessité de :

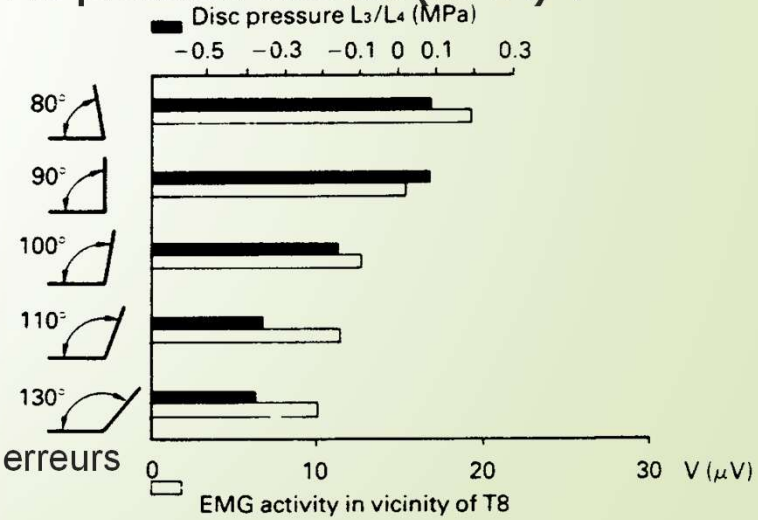
5ème consigne : changer fréquemment de position

- **en réglant le siège** : utiliser des postures diversifiées …. Mais **oui** il se règle !!!

il existe des angles d'inclinaison du dossier par rapport à l'assise où la pression discale est moindre: **une ouverture supérieure à 90°, 95° à 115° permet de réduire les pressions discales.**

Prenez le temps de bien vous appuyer sur le dossier et de vous relâcher

Influence de l'inclinaison du dossier par rapport à l'assise du siège sur la pression discale (L3-L4) :



- **en se levant régulièrement**
- **en faisant des pauses**

Évitez le plus possible, **l'inclinaison de la tête et du cou**.
Évitez le plus possible **l'inclinaison du tronc vers l'avant** .
Évitez les **positions asymétriques** et les **torsions.**
Prenez des mesures pour garder le dos le plus au repos possible.
Respectez les forces musculaires de chaque individu.
Faites des exercices visuels et étirements afin de limiter les effets néfastes de vos erreurs