

Ma minute prévention

#3 Posture

La position assise tenue durant de nombreuses heures favorise les contraintes posturales potentiellement source de troubles musculosquelettiques (TMS).

Vous adoptez facilement une posture penchée en avant car elle permet une meilleure concentration face au besoin d'écoute et de réactivité dans un environnement relativement bruyant.

Avec la répétition et la durée de l'activité, une mauvaise posture musculaire ou articulaire engendre des troubles au niveau ou autour des articulations : poignets, coudes, épaules, rachis ou genoux.

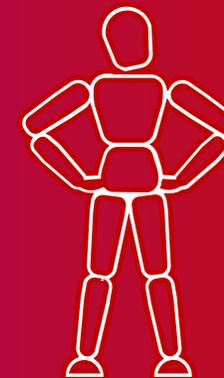
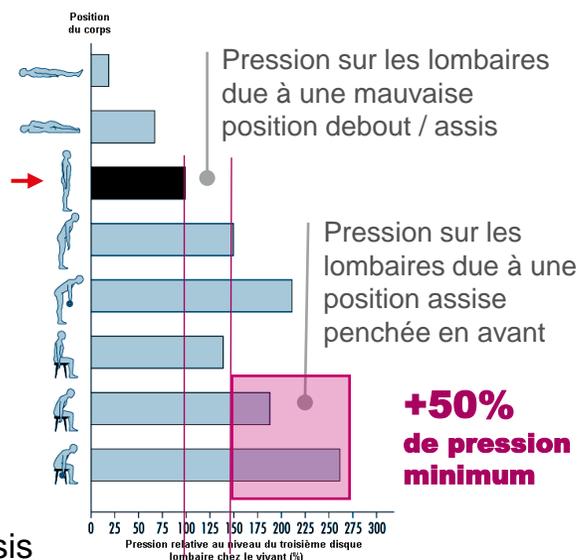
RISQUES ASSOCIÉS

Lombalgies, douleurs, raideur ou encore perte de force musculaire lors d'un mouvement.

Insuffisance veineuse, inconfort au niveau des membres inférieurs, sensation de de jambes lourdes.

EVITER LES TMS

- Alternier sa position plusieurs fois dans la journée > être assis droit, les pieds au sol à 90°.
- 45 minutes assis puis 15 minutes debout. à ajuster en fonction des agents.
- Marcher dès que possible.
- Modérer les angulations.



Ecouter le podcast

1' pour ma posture



 **relyens**

GRUPE MUTUALISTE EUROPÉEN
ASSURANCE ET MANAGEMENT DES RISQUES