



Aménagement d'un poste de travail informatique assis

Recommandations pour l'utilisation prolongée d'un micro-ordinateur portable en télé-réadaptation



Posture statique en flexion cervicale et thoracique ++
Mauvais support des avant-bras...
Augm. tensions muscul.
Cervicale
Dorsale
Épaule et coude
Mauvais angle de caméra



Écran et clavier externe.
Coudes et avant-bras en appui constant sur le dessus de la table.



Rehaussement du laptop. Clavier et souris externe.
Coude en appui constant sur le dessus de la table.
Posture au repos avec meilleur support et alignement de tous les segments corporels.

