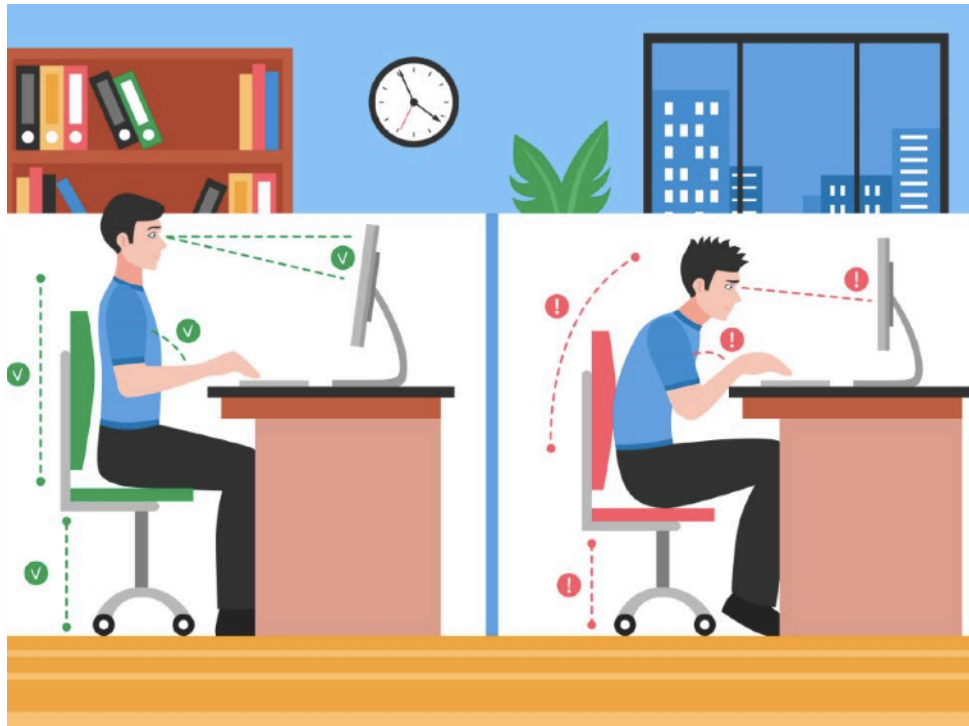


OSTÉOPATHIE ET TÉLÉTRAVAIL :



Pourquoi l'ergonomie est-elle importante dans le télétravail ?

Depuis maintenant un an, suite à la crise sanitaire due à la COVID-19, de nombreux salariés se sont mis au télétravail. **Mais est-ce un gain dans la santé en plus de celle dans le temps, l'efficacité et le stress ?**

En effet, depuis quelques mois, **les corps** de chacun ont été **mis à rude épreuve** suite à la **mauvaise ergonomie des postes de travail** et la **sédentarité**. Chez soi nous n'avons pas forcément les commodités à disposition pour une posture de travail adéquate, il est important de **privilégier votre confort et l'ergonomie de votre poste de travail**. Nos corps sont mis à rudes épreuves durant plusieurs heures en continu chaque jour.

Voici alors les éléments importants pour une optimisation du télétravail :

→ Le lieu d'installation :

- ✓ Sur un bureau de travail
- ✓ Sur la table à manger
- ✓ Privilégiez un endroit où vous pourrez vous isoler des autres membres de la famille

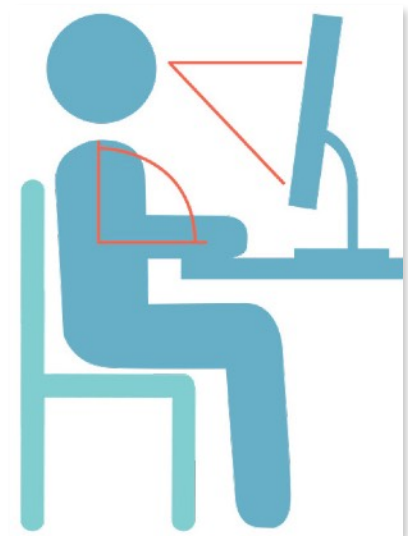
Ne vous installez pas sur :

- ✗ Le canapé ou le fauteuil
- ✗ Le lit
- ✗ La table basse
- ✗ Un plan de bar

→ Le réglage de l'écran :

- ✓ Privilégier un écran fixe déporté si vous en avez à disposition
- ✓ Placer l'ordinateur sur un support spécifique ou bien sur des livres afin que l'écran soit au niveau de vos yeux pour limiter la flexion de nuque.

✗ Ne pas rester toute la journée en flexion de nuque. Si vous n'avez pas d'autre option que de travailler sur l'écran de l'ordinateur portable, pratiquer régulièrement des "pauses actives cervicales" pour mobiliser votre cou.



→ Le choix du siège :

- ✓ Un siège de bureau sur lequel on peut modifier la hauteur avec accoudoirs et maintien lombaire
- ✓ Une chaise de salon avec un maintien lombaire.

A éviter :

- ✗ Les tabourets
- ✗ Le canapé
- ✗ Le lit.

→ Les accessoires :

- ✓ Un clavier déporté pour pouvoir surélever le PC portable
- ✓ Une souris sans fil de préférence verticale (ou ergonomique) pour mettre au repos les muscles de son avant bras.
- ✓ Un casque

Affronter la sédentarité :

Malheureusement, le **télétravail restreint forcément nos déplacements quotidiens** : fini la marche dans les transports en communs et jusqu'au bureau, les allers-retours entre les étages de l'entreprise, et même la pause à la machine à café. Désormais, tout est à portée de main. Bonne nouvelle ? pas vraiment, en tout cas pour notre corps.

En effet, l'inactivité, parfois couplée à la prise de poids, peut perturber notre équilibre physiologique.

▶ Si depuis que vous télétravaillez vous ressentez des douleurs, n'attendez pas pour consulter un ostéopathe.

▶ Il vous aidera à rétablir votre équilibre physiologique en effectuant des mobilisations sur les zones touchées.

Quelques conseils :

Avant la journée de travail :

Quoi de mieux pour débiter la journée qu'un réveil musculaire et articulaire pour éviter les douleurs au cours de la journée ? Tout simplement, faites effectuer 10 mouvements circulaires au niveau de la nuque, des épaules, des coudes, des poignets, du bassin et des genoux.

▶ Quelques postures de yoga sont également recommandées : la salutation au soleil, la posture de l'enfant, le chat mais encore la torsion allongée.



Pendant la journée de travail :

1. **Changer de position régulièrement** : le tout est de changer de position régulièrement pour créer du mouvement.
2. **Marcher toutes les 45 minutes** : se lever et faire quelques pas tous les $\frac{3}{4}$ d'heure-1h pour relancer la circulation du sang dans les jambes et travailler les articulations.
3. **Respirer à pleins poumons** : pour relâcher les tensions physiques et mentales.

4. **Boire un verre d'eau toutes les heures** : ce qui équivaut à 2 litres par jour. En effet, 80% de la masse corporelle est composée d'eau. En cas de déshydratation, les muscles deviennent plus sensibles et plus irrités et les maux de tête deviennent plus fréquents.
5. **Reposer ses yeux** : pour éviter la fatigue oculaire : porter le regard au loin et laisser reposer la tête dans les mains, pulpe des doigts sur les yeux fermés pendant 30 secondes. Ne pas hésiter également à mettre des lunettes anti lumière-bleue.
6. **Mobiliser les articulations les plus sollicitées** : épaules, mâchoire, dos et bassin.

Après la journée de travail :

Quelques classiques le soir permettent de dénouer une à une les tensions accumulées au cours de la journée de télétravail. A savoir :

- **Les étirements musculaires** en insistant sur les muscles de l'omoplate, les muscles des avant-bras et des mains, les paravertébraux ainsi que les quadriceps.
- **Quelques exercices de gym** en fonction de son niveau et de son état de santé.
- **De la méditation** à même d'apaiser les tensions psychiques comme physiques, et des exercices de respiration qui détendent tour à tour chaque partie du corps. Vous pouvez vous aider de différentes applications disponibles.