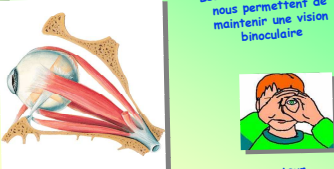


« Prévention et santé au bureau »

Relisez votre livret

La convergence oculaire.

Les muscles oculaires nous permettent de maintenir une vision binoculaire



NB : importance de l'œil directeur

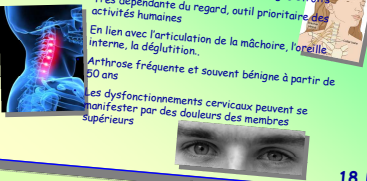
Ventre, station assise et posture lombaire

- Les douleurs ou gênes abdomino-pelviques influencent la posture et entraînent le plus souvent une cyphose dorsolombaire
- La station assise peut avoir le même effet si le poste n'est pas convenablement réglé et si l'on effectue pas consciemment des auto-grandissements
- La station assise prolongée est également néfaste à la circulation des membres inférieurs et au bon fonctionnement des organes abdomino-pelviques



La colonne cervicale

- Porte la lourde charge de la tête
- Environnement riche en vaisseaux et en nerfs qui peuvent entrer en conflit avec les structures ostéo-articulaires dans certains passages étroits des activités humaines
- Très dépendante du regard, outil prioritaire des activités humaines
- En lien avec l'articulation de la mâchoire, l'oreille interne, la déglutition.
- Arthrose fréquente et souvent bénigne à partir de 50 ans
- Les dysfonctionnements cervicaux peuvent se manifester par des douleurs des membres supérieurs




18

Vérifiez vos réglages

Réglage de poste N° 5

Effet recherché : Confort cervicale et visuel

Écran



Sur quels réglages agir ?

- Le socle, l'articulation et le mat de l'écran

Actions et repères

- Le haut de l'écran doit être au niveau des crêtes sourcilières, plus bas en cas de verres progressifs
- La distance qui sépare de 50 cm pour un 15 pouces, 60 cm pour un 17 pouces, 70 cm pour un 19 pouces et 80 cm pour un 21 pouces
- L'inclinaison de l'écran doit être parallèle à celle du visage

Réglage de poste N° 2

Effet recherché : Confort dos, jambes et bras

Hauteur De l'assise



Sur quels réglages agir ?

- Manette de réglage de la hauteur d'assise
- Assise elle-même
- Éventuellement le repose-pied

Actions et repères

- La hauteur d'assise doit permettre de poser les avant-pieds sur la table, coudes fléchis à moins de 90° et épaules droites
- Le réglage ne permet pas d'avoir les pieds à plat au sol, ajouter un repose-pieds.

Mouvement N° 10

Massage cervical

Position de départ

- *Assis, pieds à plat au sol, dos appuyé sur le dossier du siège, ouvert en arrière, regard vers le haut et cervicales légèrement en extension

Actions

- *Périssez, entre le pouce en avant et les doigts en arrière, les muscles de la nuque, sous en progressant de bas en haut, puis « lissez » les muscles trapèzes de la base du crâne en allant vers les épaules

30 secondes

Respiration : Respirer lentement et profondément

Précautions : relâcher les épaules et ramener les coudes vers l'avant pendant le massage

Mouvement N° 9

Le palmier

Position de départ

- *Assis, pieds à plat au sol
- *Coudes posés sur la table
- *Mains croisées devant les yeux fermés

Actions

- *Relâcher la tête et les épaules

Respiration

- *Respirer profondément

Précautions : vérifier que les mains sont parfaitement à la lumière avant de fermer les yeux

Mouvement N° 8

Respiration carrée

Position de départ

- *Assis au bord du siège, pieds à plat au sol
- *Mains posées sur les cuisses

Respiration

- *Inspirez, si possible par le nez (comme on respire un parfum), en soulevant la poitrine, en gonflant le ventre et en redressant le regard et le dos
- *Faire une pause
- *Expirez par la bouche, lèvres légèrement serrées (comme on souffle une bougie), en laissant retomber la poitrine, en serrant légèrement le ventre et en coubant le regard et le dos
- *Faire une pause

Conseil : Compter mentalement la durée de chacun des 4 temps pour reproduire cette respiration carrée dès que possible (en marchant par esp)

Pratiquez vos mouvements