ASMT
Prévention et Santé

Comment se protéger des douleurs articulaires ?

Bien positionner son siège.

1



Je positionne mon **dos droit au fond de mon siège** en réglant le **basculement du dossier**

2



Je lève mon **siège à la bonne hauteur** en veillant à **l'angulation des jambes**

3



Je règle la **distance siège-volant** afin de ne **pas avoir les bras tendu**

4



Je règle le soutien lombaire de mon siège en augmentant ou diminuant son volume

5



Je positionne les accoudoirs afin de soutenir mes bras. (avant-bras horizontaux, bras près du corps)

Hygiène de vie

- ☐ Aucune **position statique** n'est bonne sur le **long terme.**
- ☐ Penser à faire des **pauses régulières** et **marcher**.
- ☐ **S'échauffer** en début de poste, **s'étirer** en milieu et fin de poste.
- ☐ **Boire de l'eau** régulièrement

Position inadaptée



- ■ Siège trop **éloigné** ou trop **haut**
  - = **Pression** de l'assise sur **les cuisses**
    - ➧ **Réduction du flux sanguin** (jambes lourdes)
- ■ **Bras tendu**
  - = **Sollicitation** articulaire des **coudes** et des **épaules**
    - ➧ **Risque accrue de TMS** (tendinites, etc...)
- ■ **Extension** ou **flexion** maintenue du **cou**
  - = **Sur-sollicitation** des **cervicales**.
    - ➧ **Risque accrue de TMS**

05 62 93 81 81 contact@asmt65.fr asmt65 www.asmt65.fr
8 ter rue Latil - CS 40136
65001 TARBES cedex
Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

Scannez pour rejoindre notre site internet