



REDUIRE LES APPUIS CARPIENS

et leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié ainsi que sur l'absentéisme

L'utilisation d'un repose-poignets et d'un repose-paume est recommandée pour les personnes réalisant de la saisie intensive ou ayant une activité intense avec utilisation du clavier et de la souris.



Pour que l'utilisation de ces aides soit efficace, il est impératif de bien régler son siège en hauteur : les épaules doivent tomber le long du corps, les bras doivent être perpendiculaires à celles-ci : dans cette position, la hauteur clavier/paume de la main doit être de 4 doigts
(un quizz sur l'installation au poste de travail sur écran peut vous être transmis par votre médecin du travail)

Pour réduire les appuis carpiens lors de l'utilisation de la souris :

Le repose-paume

L'acquisition d'un repose-paume permet d'éviter de poser le poignet sur une surface dure. Le coussinet en gel permet une compression amoindrie sur le poignet. Le placement de la souris sur le tapis permet de restreindre la zone de déplacement de la souris et réduit ainsi les sollicitations de l'épaule. La boule sur la souris permet d'assurer la fonction de déplacement avec le doigt.



Pour réduire les appuis carpiens lors de l'utilisation du clavier :

Le repose-poignets :

L'acquisition d'un repose-poignets permet d'éviter de poser le poignet sur une surface dure. Le coussinet en gel permet une compression amoindrie sur le poignet. Ce coussinet doit être posé devant le clavier.



Rappel : La souris doit être placée dans l'alignement du clavier qui lui-même se trouve à une longueur de main du bord du plan de travail.



Astuce : pour les gauchers, le choix du clavier avec pavé numérique détachable (ou utiliser un pavé numérique indépendant) permet de positionner le pavé à gauche lors d'une utilisation fréquente. Ce système peut également permettre aux droitiers d'avoir la souris au plus près du clavier azerty lors de saisie alphabétique.

Avant tout achat, il est conseillé de réaliser **des essais sur site en situation réelle** par les futurs utilisateurs afin d'évaluer l'adéquation entre le matériel et leurs besoins.

L'ASMIS a développé des partenariats avec des concepteurs afin de vous faciliter ces essais sans frais.

Pour plus d'informations rendez-vous sur notre site Internet www.asmis.net