Ergonomie et main

Benoît CARBILLET

Ergothérapeute – Hand Therapist & Ostéopathe

Définition

Grec ancien: érgon = travail
 nomos = loi



- Spécialisation du geste et de la posture
- Quel gêne pour quel geste?
- Orientation fonctionnelle
- Vulnérabilité de la main



Ultime maillon du geste préhensile,

La main agit en rattrapant les insuffisances des segments proximaux

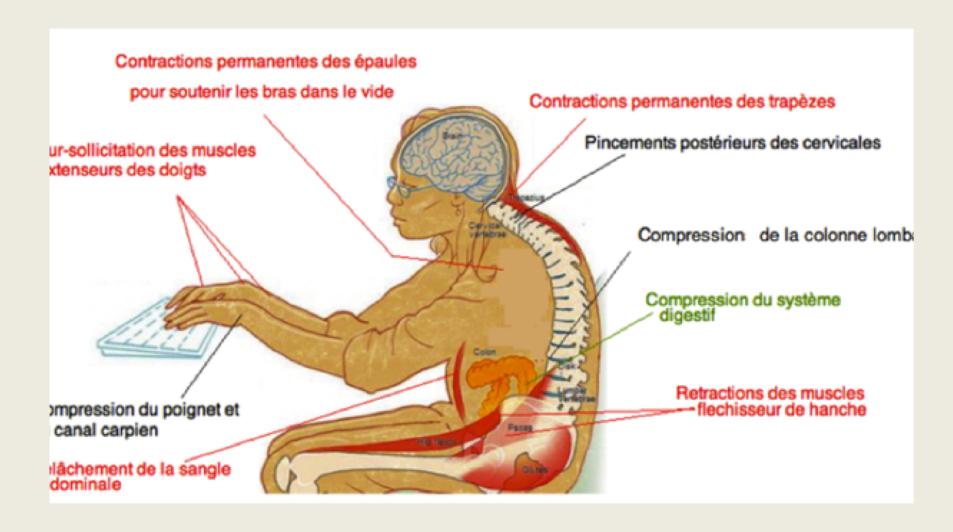
Objectifs

- Prévention des douleurs
- Prévention des TMS (troubles musculosquelettiques)



La main: 37,8 %

Troubles physiologiques



Position

- Pas de posture idéale
- Varier les tâches
- Varier les postures

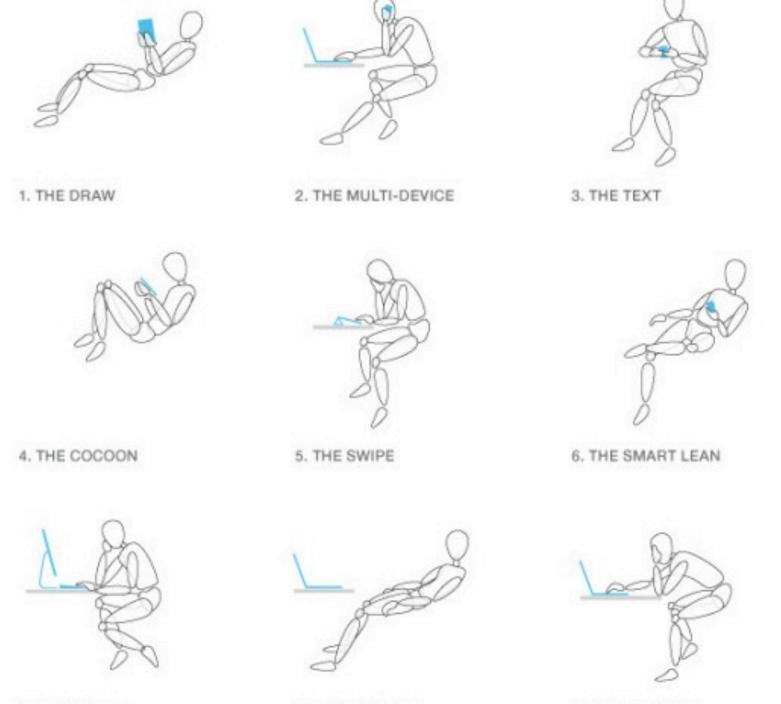


« Maître mot » : Mobilité



Se lever et marcher 3 min toutes les 30 min

Postures observées



7. THE TRANCE 8. THE TAKE IT IN

« Text neck syndrome »



« Text-neck syndrom »

Inclinaison de la tête 60°: 5 kg



27 kg







Raideur nuque et dos Dirs Poignets, épaules, mains

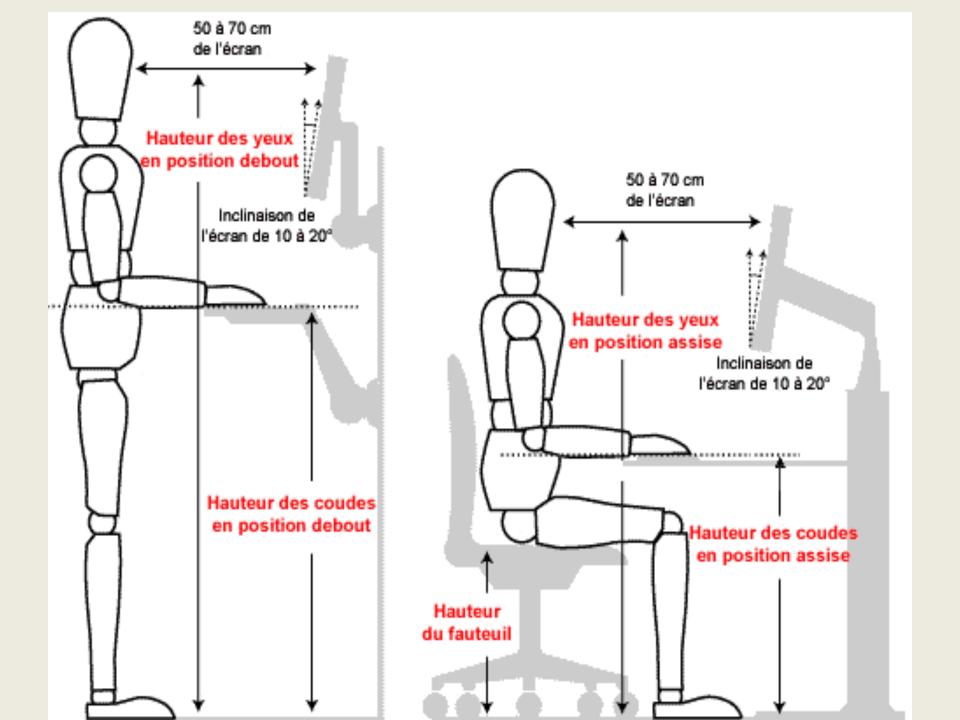




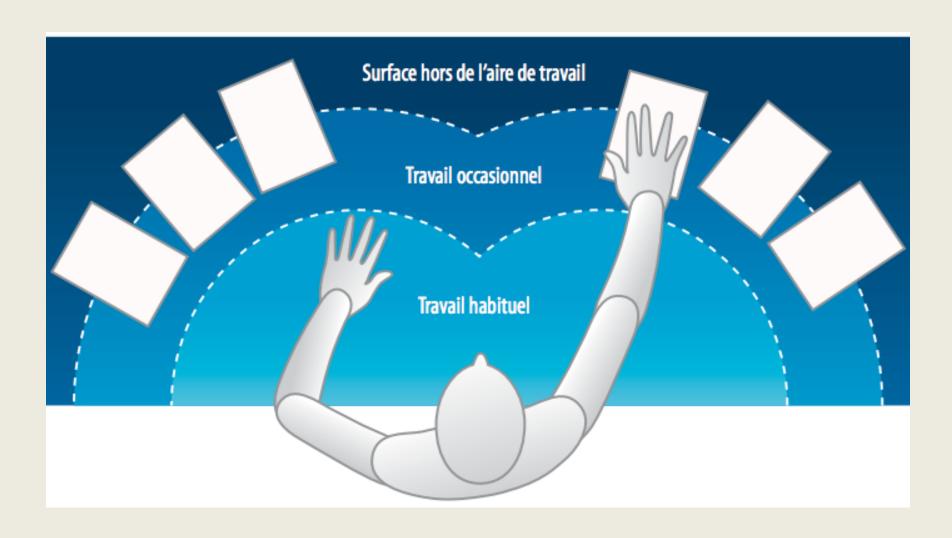
Conseils quotidiens

- Kit main libre
- Téléphone posé à plat, appuis sur coudes
- Regard au loin (courbure naturelle)
- Eviter tête penchée en avant
- Mobilisation tête (OUI/NON)
- Rotations épaules, poignets
- Hydratation (Boire PEU mais SOUVENT)
- Posture sur gros ballon (Mobilité)





Agencement plan de travail





Conséquences sur membres supérieurs

- La posture du bassin et de la colonne influe la position des articulations du membre supérieur
- Genèse de pathologies musculo-squelettiques

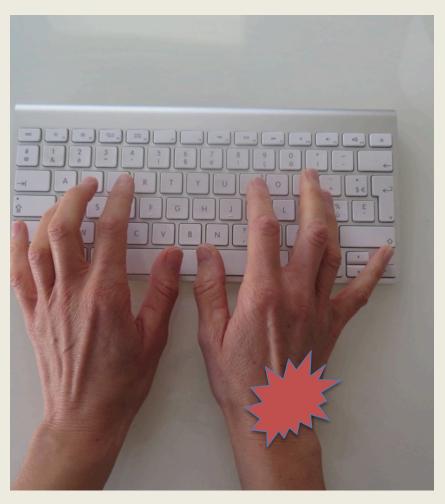


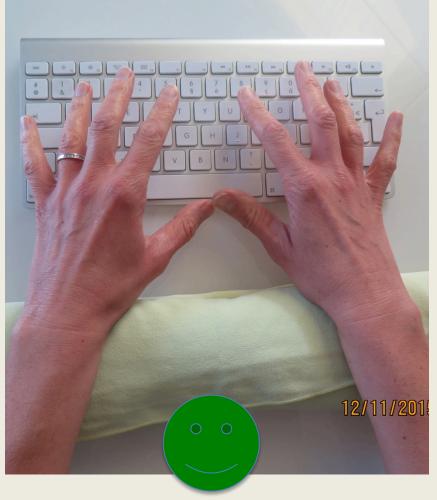
Tendinopathies de surcharge



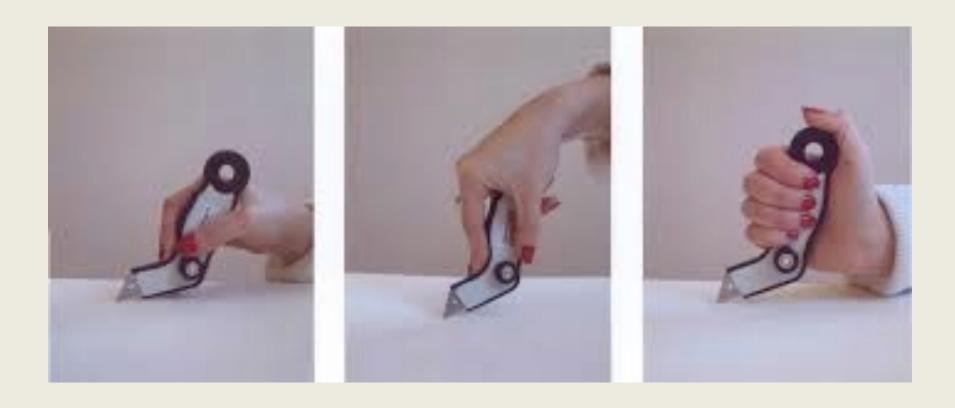
Pathologies canalaires (coude, canal

Posture Clavier

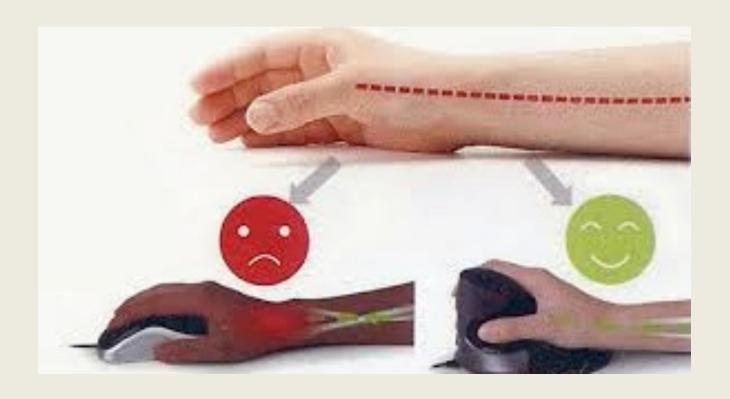




Aménagement des prises



Posture Souris





Conflits sur la zone TM Tendinopathie du pouce





PRISE EN CHARGE GLOBALE DU PATIENT



Merci de votre attention!

A bientôt à l'IGMMS!