

Reading & Writing Ergonomics



Tinted plastic covers can be placed over of paperwork to lessen the intensity of the stark white background.



If your task requires referencing between paperwork and the screen, a document holder can place the hardcopy material at a safer angle for your cervical spine.



Prolonged reading tasks cause significant neck flexion as one leans down to read on the desk. The book can be raised in a holder or against a reading board.

Pen Rings can help improve writing comfort when it is difficult to grip a pen or pencil.



Your desk and armrests should match in height. The elbow and forearm should rest comfortably on the armrest while the wrist remains neutral to reach the pen.



Larger pen grips can lessen joint stiffness or discomfort associated to gripping a small pen.



Ergonomie de lecture et d'écriture



Des couvertures en plastique teintées peuvent être placées sur la paperasse pour diminuer l'intensité d'un papier blanc.

Si votre tâche nécessite une référence entre le papier et l'écran, un porte-document peut placer le matériel papier à un meilleur angle pour votre colonne cervicale.



Les tâches de lecture prolongées provoquent une flexion significative du cou lorsque l'on se penche pour lire sur le bureau. Le livre peut être soulevé dans un support ou contre un tableau de lecture.

Les porte-stylos peuvent aider à améliorer le confort d'écriture lorsqu'il est difficile de tenir un stylo ou un crayon.



Votre bureau et vos accoudoirs doivent correspondre en hauteur. Le coude et l'avant-bras doivent reposer confortablement sur l'accoudoir tandis que le poignet reste neutre pour atteindre le stylo.



Des poignées de stylo plus grandes peuvent réduire les douleurs articulaires ou l'inconfort associés à la prise d'un petit stylo.

