

Wrist and Elbow Discomfort

Wrist, elbow and forearm pain can often be related to the posture of the forearm while typing and mousing which is aggravated by overuse and fatigue.



Continuous typing and mousing can lead to overuse and fatigue which pulls at the elbow causing inflammation.

Neutral posture:

Elbows at 90 degrees & tucked right beside your rib cage. Sometimes the best alignment for the wrist is in a loose handshake posture (thumb to ceiling).



Solution 1: Ensure your keyboard and mouse are at the same height as your elbow.



Solution 2: Use a 45 degree or vertical mouse.



Solution 3: Use armrests and ensure they are the same height as your desk. The mouse should be directly in front of your right armrest.



Stretches can also help, here are some specific to this area of discomfort:



Inconfort au poignet et au coude

Les douleurs au poignet, au coude et à l'avant-bras peuvent souvent être liées à la posture de l'avant-bras durant l'utilisation d'un clavier et d'une souris, ce qui est aggravé par la surutilisation et la fatigue.



L'utilisation d'un clavier et d'une souris peut entraîner une surutilisation et une fatigue qui tirent au niveau du coude et provoquent une inflammation.

Posture neutre:

Coudes à 90 degrés et juste à côté de votre cage thoracique. Parfois, le meilleur alignement pour le poignet est avec le pouce au plafond.



Solution 1: assurez-vous que votre clavier et votre souris sont à la même hauteur que votre

coude.



Solution 2: utilisez une souris à 45 degrés ou verticale.



Solution 3: utilisez des accoudoirs et assurez-vous qu'ils ont la même hauteur que votre bureau. La souris doit être directement devant votre accoudoir droit.



Les étirements peuvent également aider, en voici quelques-uns spécifiques à cette zone d'inconfort:



