

## Footrests, Leg Rests or Nothing?

### Footrests

- 1) Use if your chair is too high, a footrest will reduce pressure on your hamstrings and reduce the risk of blood clots.
- 2) An angled footrest can provide support for the lower back by placing the ankles at 90 degrees.
- 3) Footrests that gently rock can help improve blood flow.
- 4) Footrests can be used while standing to reduce heel or lower back discomfort

### Nothing

- 1) If the chair allows your knees and hips to be at 90 degrees.
- 2) If your desk is height adjustable or your armrests can be at the same height as your desk.
- 3) If you are not experiencing any lower limb or low back discomfort.

### Leg Rests

- 1) Improve blood flow to reduce risk of blood clots.
- 2) Improve poor circulation and reduce inflammation in lower limbs.
- 3) Comfort for full back as it encourages full backrest contact.
- 4) Post lower limb injury requiring leg elevation.



## Repose-pieds, repose-jambes ou rien?

### Repose-pieds

- 1) À utiliser si votre chaise est trop haute, un repose-pied réduira la pression sur vos ischio-jambiers et réduira le risque de caillots sanguins.
- 2) Un repose-pied incliné peut fournir un soutien pour le bas du dos en plaçant les chevilles à 90 degrés.
- 3) Les repose-pieds qui basculent doucement peuvent aider à améliorer la circulation sanguine.
- 4) Les repose-pieds peuvent être utilisés en position debout pour réduire l'inconfort du talon ou du bas du dos

### Rien

- 1) Si la chaise permet à vos genoux et hanches d'être à 90 degrés.
- 2) Si votre bureau est réglable en hauteur ou si vos accoudoirs peuvent être à la même hauteur que votre bureau.
- 3) Si vous ne ressentez aucune gêne au niveau des membres inférieurs ou du bas du dos.

### Repose jambes

- 1) Améliorez la circulation sanguine pour réduire le risque de caillots sanguins.
- 2) Améliorez la mauvaise circulation et réduisez l'inflammation des membres inférieurs.
- 3) Confort pour le dos complet car il encourage le contact complet du dossier.
- 4) Après une blessure au membre inférieur nécessitant une élévation de la jambe.

