

Leg Discomfort while Sitting

Do you experience discomfort in your lower limbs while seated at work? General leg discomfort may be aggravated by poor blood circulation, crossing your legs or a chair fitting incorrectly.

Hindered lower limb blood circulation can occur from static sitting.



If you have a medical history of poor lower limb blood circulation, varicose veins or swelling in the ankles, it is recommended that you try to elevate the feet by using a leg hammock, leg rest or a chair on the opposite side of the desk.

Poor seated postures can trigger leg discomfort. Sitting cross-legged or sitting on one foot should be avoided.



While seated, your feet should be in full contact with the floor with the knees and hips at the same height. Avoid crossing your legs at the hip level and if needed, cross your legs at the ankles only. If you want more support, try using a footrest to replace the desire to cross legs.

Chair's seat pan settings are crucial to ensure lessening the risk of discomfort while seated.



There should be 2-3 fingers worth of space between the back of the knees and the front edge of the chair seat. The seat should be parallel with the floor. The rocking/flexible mode of the chair may add compression on the underside of the leg if your feet are not support by the floor.



Inconfort des jambes en position assise

Ressentez-vous une gêne dans vos membres inférieurs lorsque vous êtes assis au travail? L'inconfort général des jambes peut être aggravé par une mauvaise circulation sanguine, des jambes croisées ou une chaise mal ajustée.

Une circulation sanguine gênée des membres inférieurs peut survenir en cas de position assise statique.



Si vous avez une mauvaise circulation sanguine des membres inférieurs, des varices ou un gonflement des chevilles, il est recommandé d'essayer de surélever les pieds en utilisant un hamac pour les jambes, un repose-jambes ou une chaise de l'autre côté du bureau.

Une mauvaise posture assise peut provoquer une gêne pour les jambes. Il faut éviter de s'asseoir les jambes croisées ou assis sur un pied.



En position assise, vos pieds doivent être en contact total avec le sol, les genoux et les hanches à la même hauteur. Évitez de croiser vos jambes au niveau des hanches et si nécessaire, croisez vos jambes uniquement au niveau des chevilles. Si vous voulez plus de soutien, essayez d'utiliser un repose-pied pour remplacer le désir de croiser les jambes.

Les réglages de l'assise du siège sont essentiels pour réduire le risque d'inconfort en position assise.



Il devrait y avoir 2-3 doigts d'espace entre l'arrière des genoux et le bord avant du siège de la chaise. Le siège doit être parallèle au sol. Le mode bascule / flexible de la chaise peut ajouter une compression sur le dessous de la jambe si vos pieds ne sont pas soutenus par le sol.

