

## Lower Back Discomfort

Lower back discomfort is often related to poor posture while sitting or standing and lack of movement.



Hunching forwards, sliding out of the chair, reaching to the keyboard or standing without a strong abdomen can increase the risk of lower back pain.

### Neutral posture:

Keep your back in full contact with the backrest. Sit with the backrest on an incline of 5-15 degrees. When looking at your posture from the side, the ear should be over top of the shoulder, over top of the elbow and over top of the hip.



### Solution 1:

Ensure the lumbar support is adjusted to the correct height and amount of support required to fill out the natural lumbar curvature.

### Solution 2:

Consider using the rocking mode on the chair to change pressure points and increase movement in the lower back while sitting.

### Solution 3:

Alternate between sitting, standing and walking as required. Complete 3-5 minutes of movement after every hour of static sitting or standing.

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



## Inconfort au bas du dos

L'inconfort au bas du dos est souvent lié à une mauvaise posture en position assise ou debout et à un mouvement insuffisant.



Se pencher vers l'avant, glisser hors de la chaise, atteindre le clavier ou se tenir debout sans abdomen serré peut augmenter le risque de douleur au bas du dos.

### Posture neutre:

Gardez votre dos en contact avec le dossier. Asseyez-vous avec le dossier sur une pente de 5 à 15 degrés. Lorsque vous regardez votre posture de côté, l'oreille doit être au-dessus de l'épaule, au-dessus du coude et au-dessus de la hanche.



### Solution 1:

Assurez-vous que le support lombaire est ajusté à la bonne hauteur et à la pression de support requise pour remplir la courbure lombaire naturelle.

### Solution 2:

Pensez à utiliser le mode à bascule sur la chaise pour changer les points de pression et augmenter les mouvements dans le bas du dos en position assise.

Solution 3: Alternez entre la position assise, debout et la marche au besoin. Faites de 3 à 5 minutes de mouvement après chaque heure de position assise ou debout statique.

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

