

Laptops: How to safely use a laptop full time

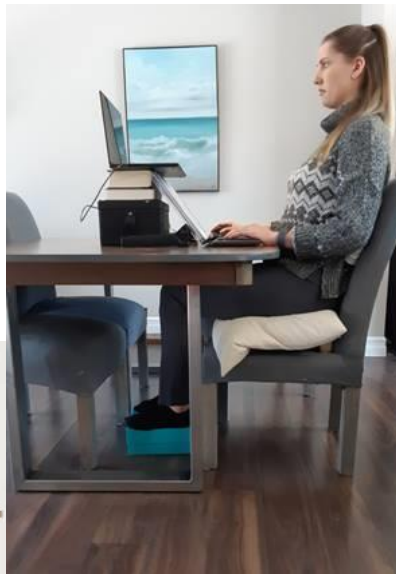
Laptops are designed for short term exposure. They should be used while traveling or to attend a meeting for an hour or two. However, they are not designed to be a fulltime workstation, nor are they ergonomically suitable to use 8 hours a day. Below are some tips and tricks on how to convert your laptop into a safe workstation for full time use.

The problem:

The problem with using a laptop full time is that your neck/cervical spine is flexed downwards to see the screen. It is impossible to maintain a neutral spine and neutral wrists at the same time. The common poor posture while using a laptop is demonstrated below:

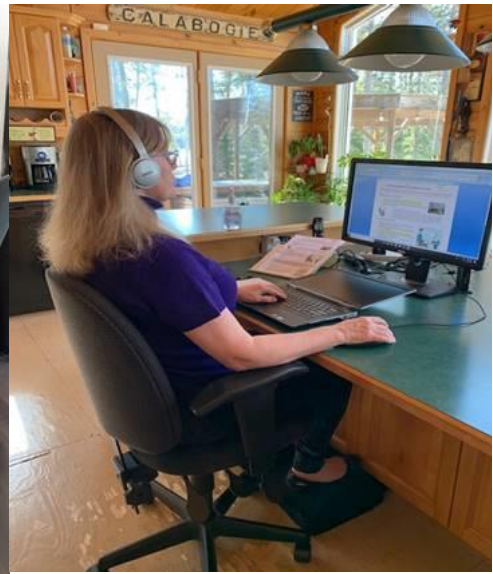


Possible Solution 1:



One possible solution is to raise the laptop onto some books, storage boxes or a laptop riser and use a separate mouse and keyboard on the desk surface.

Possible Solution 2:



The other possible solution is to obtain a separate screen and raise it to your eye level. Then continue to use the laptop to type/mouse.



Ordinateurs portables: Comment utiliser en toute sécurité un ordinateurs portables à plein temps

Les ordinateurs portables sont conçus pour une exposition à court terme. Ils doivent être utilisés lors de voyages ou pour assister à une réunion pendant une heure ou deux. Cependant, ils ne sont pas conçus pour être un poste de travail à plein temps, ni ne sont ergonomiquement adaptés à une utilisation 8 heures par jour. Voici quelques conseils sur la façon de convertir votre ordinateur portable en une station de travail sûre pour une utilisation à plein temps.

Le problème:

Le problème avec l'utilisation d'un ordinateur portable à plein temps est que votre cou / colonne cervicale est fléchi vers le bas pour voir l'écran. Il est impossible de maintenir une colonne vertébrale neutre et des poignets neutres en même temps. La mauvaise posture lors de l'utilisation d'un ordinateur portable est démontrée ci-dessous:

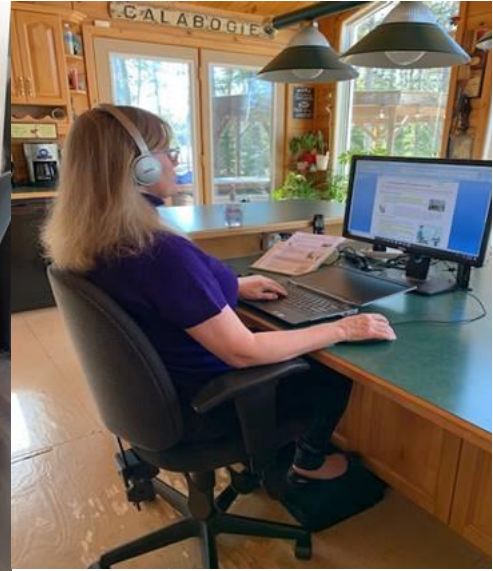


Solution possible 1:



Une solution possible consiste à élever l'ordinateur portable sur des livres, des boîtes de rangement ou une colonne montante et à utiliser une souris et un clavier séparés sur la surface du bureau.

Solution possible 2:



L'autre solution possible est d'obtenir un écran séparé et de le monter au niveau de vos yeux. Continuez ensuite à utiliser l'ordinateur portable pour taper / souris.

