

Standing while working: how to do it at home?

Are you interested in standing while working from home? Did you have a standing desk in the office and are now missing it? Maybe you have never stood before but you are experiencing discomforts that you relate to prolonged sitting. Below are some tips and tricks on how to creatively set up a standing working from home station using items found around your home.



Create a raised typing/mousing surface:

Use a raised countertop, table, dresser, bookshelf, ironing board or storage unit that is close to your elbow height but not higher. The goal is to place your keyboard and mouse on a surface that allows your forearms to stay neutral and parallel with the floor. You will likely need to use books, small boxes or packages of printer paper to fine tune the height for your wrists and elbows to match.



Raise your screen to eye level:

The screen should be placed on a separate riser that is higher than the other equipment. You may need larger boxes or storage bins to accomplish this. The monitor or laptop should be raised high enough that your eyes align with the top 1/3 of the screen.



Use proper footwear or an anti-fatigue mat:

If you are standing for prolonged periods of time (30 minutes or more) you should consider wearing running shoes or using an anti-fatigue mat to provide foot comfort and improve weight bearing joint comfort.

If you are new to standing, try standing for 10-15 minutes at a time and see how your body reacts. Once you are comfortable and not experiencing any discomfort, you can increase in 10 minute intervals up to a maximum of 1 hour. You should not stand for more than 1 hour without a walking or sitting break.



Debout en travaillant: comment le faire à la maison?

Êtes-vous intéressé à rester debout tout en travaillant à domicile? Aviez-vous un bureau debout dans le bureau et il vous manque maintenant? Peut-être que vous ne vous êtes jamais tenu debout auparavant, mais vous ressentez des malaises liés à une position assise prolongée. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils sur la façon de configurer de manière créative un travail debout à partir de la station d'accueil en utilisant des éléments trouvés autour de votre maison.



Créez une surface de frappe / souris surélevée:

Utilisez un comptoir surélevé, une table, une commode, une étagère, une planche à repasser ou une unité de rangement proche de la hauteur de vos coudes mais pas plus haut. Le but est de placer votre clavier et votre souris sur une surface qui permet à vos avant-bras de rester neutres et parallèles au sol. Vous devrez probablement utiliser des livres, de petites boîtes ou des paquets de papier d'imprimante pour régler avec précision la hauteur de vos poignets et de vos coudes.



Élevez votre écran au niveau des yeux: L'écran doit être placé sur une colonne montante distincte plus haute que l'autre équipement. Vous aurez peut-être besoin de boîtes ou de bacs de rangement plus grands pour ce faire. Le moniteur ou le laptop doit être suffisamment élevé pour que vos yeux s'alignent sur le tiers supérieur de l'écran.



Utilisez des chaussures appropriées ou un tapis anti-fatigue: Si vous restez debout pendant des périodes prolongées (30 minutes ou plus), vous devriez envisager de porter des chaussures de course ou d'utiliser un tapis anti-fatigue pour offrir un confort de pied et améliorer le confort des jambes.

Si vous n'êtes pas encore debout, essayez de rester debout pendant 10 à 15 minutes à la fois et voyez comment votre corps réagit. Une fois que vous êtes à l'aise et ne ressentez aucune gêne, vous pouvez augmenter par intervalle de 10 minutes jusqu'à un maximum de 1 heure. Vous ne devez pas rester debout plus d'une heure sans une pause pour marcher ou vous asseoir.

