

What about ergonomic accessories?

There are many pieces of equipment that can be helpful ergonomic accessories depending on one's requirements.

Document holder



If you reference hardcopy paperwork frequently, you should consider using a document holder to prevent cervical flexion from reading paper flat on the table.

Task Light



If you do not have sufficient lighting, use a task light to brighten your work space. Do not shine the task light onto the screens or towards your eyes.

Anti-Fatigue Mat



If you stand at your workplace for more than 30 minute periods, you may benefit from using an anti-fatigue mat. They help improve blood circulation and provide weight bearing joint support.

Palm Rests



Thin, low profile palm rests can be used safely. However, high, bulky palm rests should be avoided. Palm rests in front of the mouse should be avoided.

Anti Glare Screens



Bright overhead lights and direct sun reflections should be avoided. If you cannot remove these sources of light, use an anti-glare screen.

Headset/Earphones



If you complete phone calls during which you have to type or write by hand, you should consider using a headset to improve cervical spine alignment.



Et les accessoires ergonomiques?

Il existe de nombreux équipements qui peuvent être des accessoires ergonomiques utiles selon les besoins.

Porte document



Si vous faites souvent référence à des documents papier, vous devriez envisager d'utiliser un porte-documents pour empêcher la flexion cervicale de lire le papier à plat sur la table.

Lampe de travail



Si vous ne disposez pas de suffisamment d'éclairage, utilisez une lampe d'appoint pour éclairer votre espace de travail. Ne dirigez pas la lampe de travail sur les écrans ou vers vos yeux.

Tapis anti fatigue



Si vous restez sur votre lieu de travail pendant plus de 30 minutes, vous pouvez bénéficier d'un tapis anti-fatigue. Ils aident à améliorer la circulation sanguine et fournissent un soutien articulaire porteur de poids.

Repose-paumes



Les repose-poignets fins et bas peuvent être utilisés en toute sécurité. Cependant, les repose-mains hauts et volumineux doivent être évités. Les repose-mains devant la souris doivent être évités.

Écrans anti-éblouissement



Les plafonniers lumineux et les reflets directs du soleil doivent être évités. Si vous ne pouvez pas supprimer ces sources de lumière, utilisez un écran antireflet.

Casque / écouteurs



Si vous effectuez des appels téléphoniques au cours desquels vous devez taper à la main, vous devriez envisager d'utiliser un casque pour améliorer l'alignement de la colonne cervicale.

