



- TMS : Préparation & récupération

KEVIN OHAYON



Qui suis-je?

- ✓ Diplômée de l'école supérieure d'ostéopathie de Paris
- ✓ Ostéopathe en milieu hospitalier
- ✓ Formateur en entreprise
- ✓ Stage en hôpital
- ✓ Stage en milieu sportif (Rugby, Basket, Tennis)

PROGRAMME DE LA FORMATION

- **Introduction à l'ergonomie**
- **Soignez votre posture**
- **Combattre les maux de bureaux**
- **Préparer et récupérer de sa journée de travail**

INTRODUCTION A L'ERGONOMIE

- Définition
- Etude de la position assise
- Siège et bureau

« Etude scientifique des conditions de travail et des relations entre l'homme et ses méthodes et milieux de travail »

Introduction à l'ergonomie: **définition**

La position de fonctions des articulations

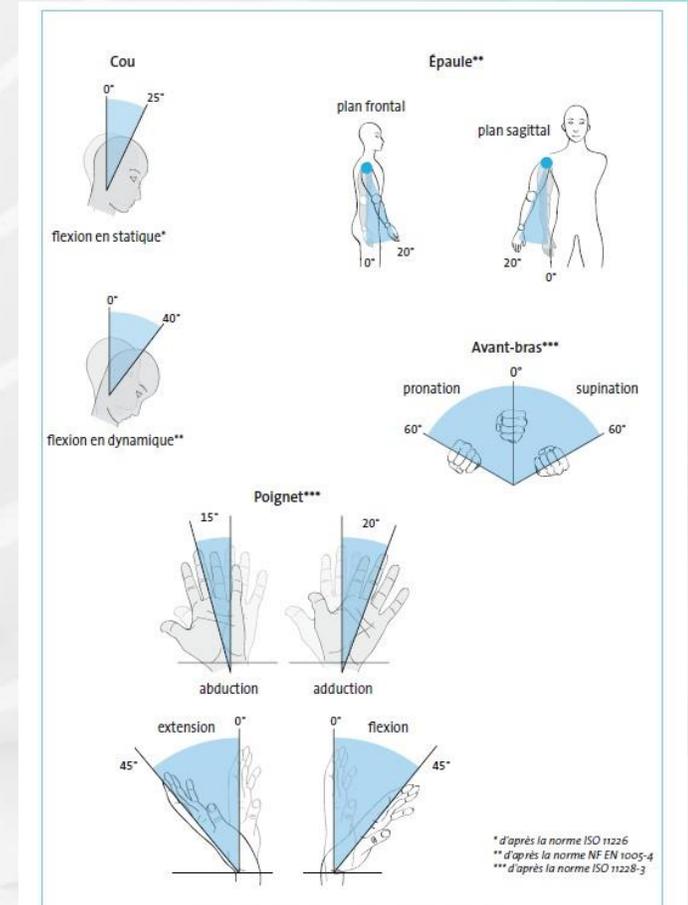
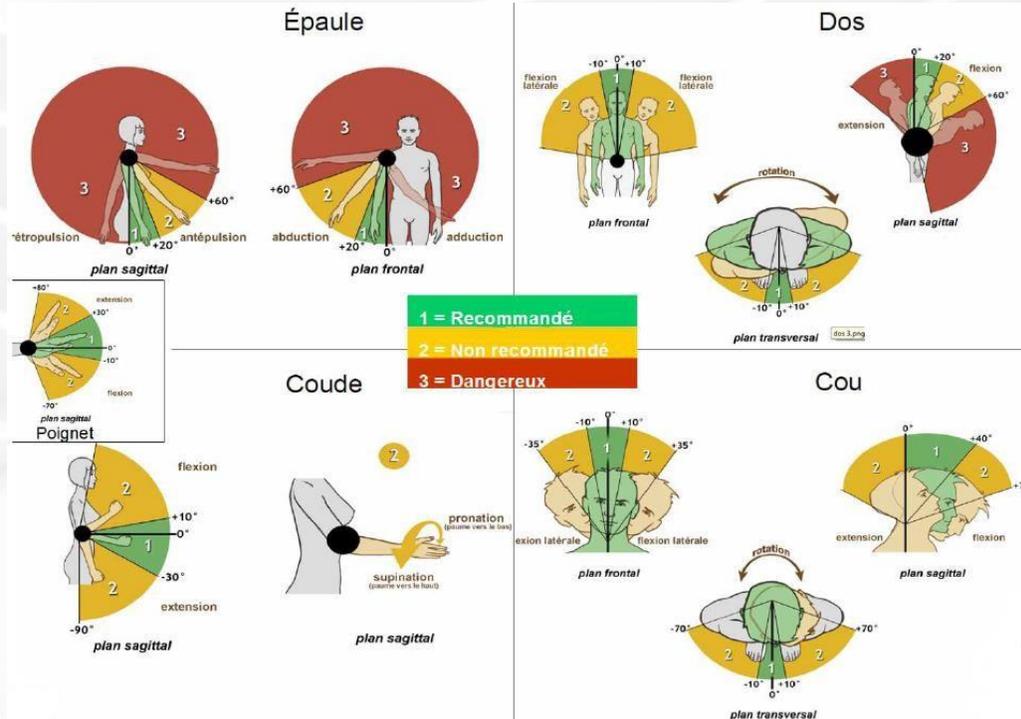
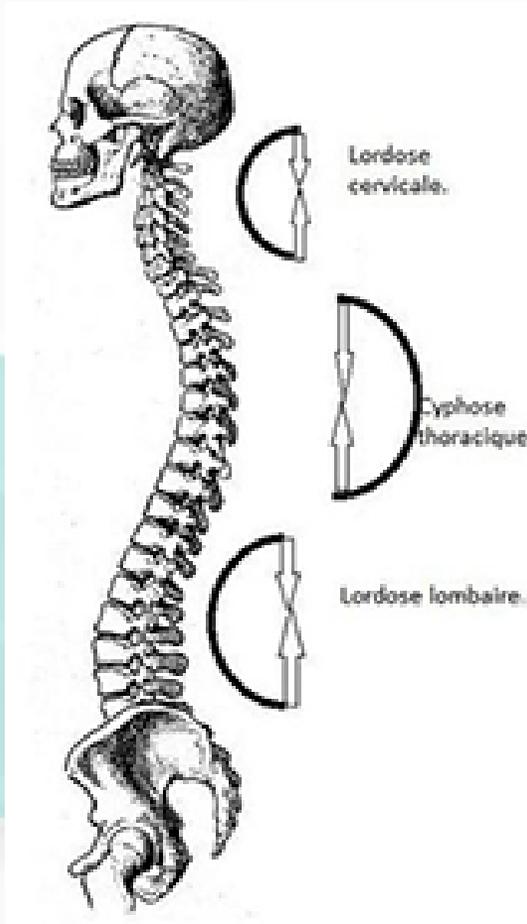


Figure 8 - Amplitudes articulaires de confort

Introduction à l'ergonomie: étude de la position assise

Les mauvaises postures



Les bonnes postures



Soignez votre posture : comment travailler assis ?

TÉLÉTRAVAILLEUR, ÊTES-VOUS BIEN INSTALLÉ ?



DISTANCE OEIL-ÉCRAN
Votre écran se situe à une distance équivalente à la longueur d'un bras

POSITIONNEMENT BUREAU-MUR
Être installé face à la pièce pour permettre à l'oeil de passer en vision de loin. Le mur le plus proche doit se situer derrière vous

ANGULATIONS COUDES ET GENOUX
Vos coudes et genoux sont ouverts à plus de 90° et vos coudes sont en dehors du bureau

POSITIONNEMENT BUREAU-FENÊTRE
Votre bureau est placé perpendiculairement à la fenêtre

HAUTEUR ECRAN
Le haut de votre écran se situe au même niveau que votre ligne de vue

ERGONOMIE ORDINATEUR PORTABLE
L'utilisation classique d'un ordinateur portable est limitée à 2h par jour. Au delà un aménagement ergonomique est nécessaire

POSITIONNEMENT DE VOS PIEDS
Vos deux pieds sont à plat au sol ou sur un repose-pied

PENSEZ AUSSI À...

Déconnecter
Gardez un équilibre entre vie pro et vie perso. Hors de vos heures de travail, réservez votre temps pour les sollicitations personnelles

Garder le contact
Restez informé sur ce qui se passe dans l'entreprise, déplacez-vous aux réunions, pour garder le contact avec vos collègues

Faire des pauses
Profitez-en pour vous hydrater, marcher et faire des étirements

Adapter sa posture au **télétravail**

Quel type de chaise



Quel type de bureau



Soignez votre posture : comment télétravailler à la maison

1
3

Les réglages du bien être du travail à la maison



- **Dédier une pièce/endroit** calme au travail à la maison **et faites-le respecter**
- Orienter votre espace afin d'**éviter les reflets et les éblouissements** (fenêtre/ éclairer son espace)
- Opter pour des **meubles fonctionnels et solides**
- **Choix de la chaise** (réglable) / **support bureau** (assis debout) / **connexion** / **imprimante** / **écran (bras flexible)** / **Clavier ergonomique**
- **Organiser son espace restreint** (rangement, utilisation des murs)
- **S'approprier son espace** bureau à la maison
- **Eloigner son espace bureau des coins repos / frigidaire**



Adapter sa posture au **télétravail**



- Ramettes de papier sous l'ordinateur
- Clavier externe
- Coussin derrière les lombaires
- Poubelle en guise de repose pieds
- ...

**PRIVILEGIER LE
MOUVEMENT !!**

Soignez votre posture : comment préparer et accompagner le télétravail

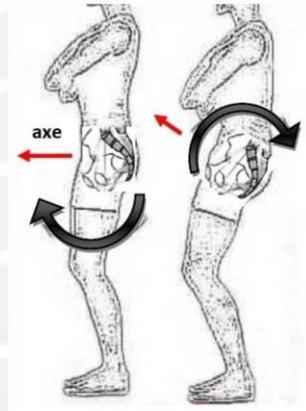
1
3

Les réglages du bien être du travail à la maison

- **Routine quotidienne** (réveil/s'habiller/sortir/marcher pour entrer dans sa bulle)
- **Travail à la maison incompatible avec la garde des enfants / faire les courses**
- **Organiser sa journée de travail** (objectifs, listes)
- **Déterminer horaires de travail/contact** (appel/mail) – **droit à la déconnexion**
- **Prévoir des « vraies » pauses** (déjeuner/détente active) **toutes les heures 5 à 10 minutes**
- **Responsabilité salarié/employeur**
- **Accompagner les managers dans les pratiques managériales**
- **Maintenir les liens collectifs / façon de déléguer / contrôle les taches**
- **Relation de confiance**
- **Détecter les personnes aptes à gérer la situation de télétravail**

Préparer votre journée : la routine d'échauffement

Déverrouillage



- Déceler les muscles sollicités dans votre travail
- Fatigue visuelle
- Comprendre pourquoi ils sont douloureux
- Interdépendance des facteurs de risques

Valid'acquis:
→ Yogadesyeux

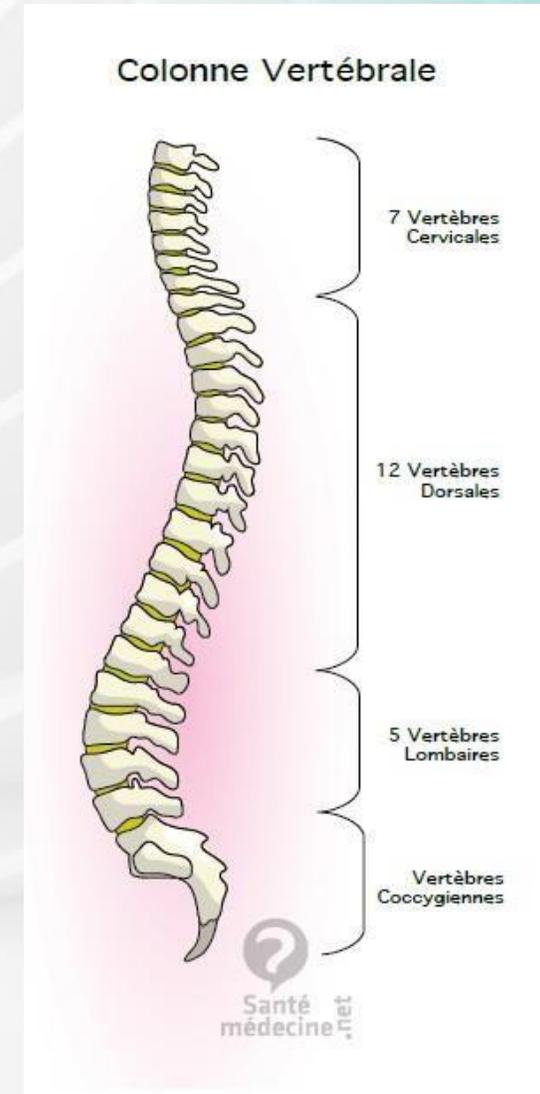
Combattre les maux de bureaux : déceler les muscles sollicités dans votre travail

Où avez-vous mal ?

Quels sont les muscles qui tiraillent en fin de journée ?

A la palpation, quels muscles sont douloureux ?

- **Trapèzes**
- **Temporaux**
- **Masseters**
- **Muscle de la loge viscérale du cou**
- **Pectoraux**
- **Biceps , etc.**



Combattre les maux de bureaux : déceler les muscles sollicités dans votre travail

Les contraintes de la posture assise

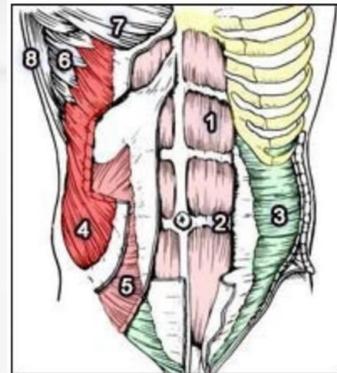


- **Triple flexion avec raccourcissement des chaînes musculaires**
- **Circulation veineuse**
- **Tassement de la colonne**
- **Vertébrale non réparti sur le MI**
- **Masse abdominale**
- **Mauvaise posture entraîne des inversions de courbures**

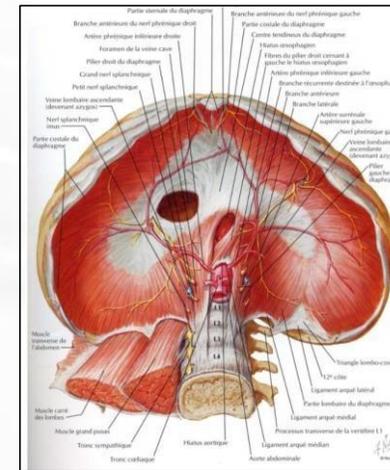
Combattre les maux de bureaux : déceler les muscles sollicités dans votre travail

- Rôle des abdominaux

- 1er rôle : **expirateur principal**
- 2ème rôle : **maintien de la masse abdominale**
- 3ème rôle : **muscles de maintien de posture par rapport à la colonne vertébrale**
- 4ème rôle : **flexion de tronc sur le bassin**



Rôle du diaphragme



1er rôle : **inspirateur principal**

2ème rôle : **digestion**

3ème rôle : **circulation sanguine**

4ème rôle : **passage de tronc nerveux importants**

Combattre les maux de bureaux : déceler les muscles sollicités dans votre travail

2
3

Déceler les muscles sollicités dans votre travail

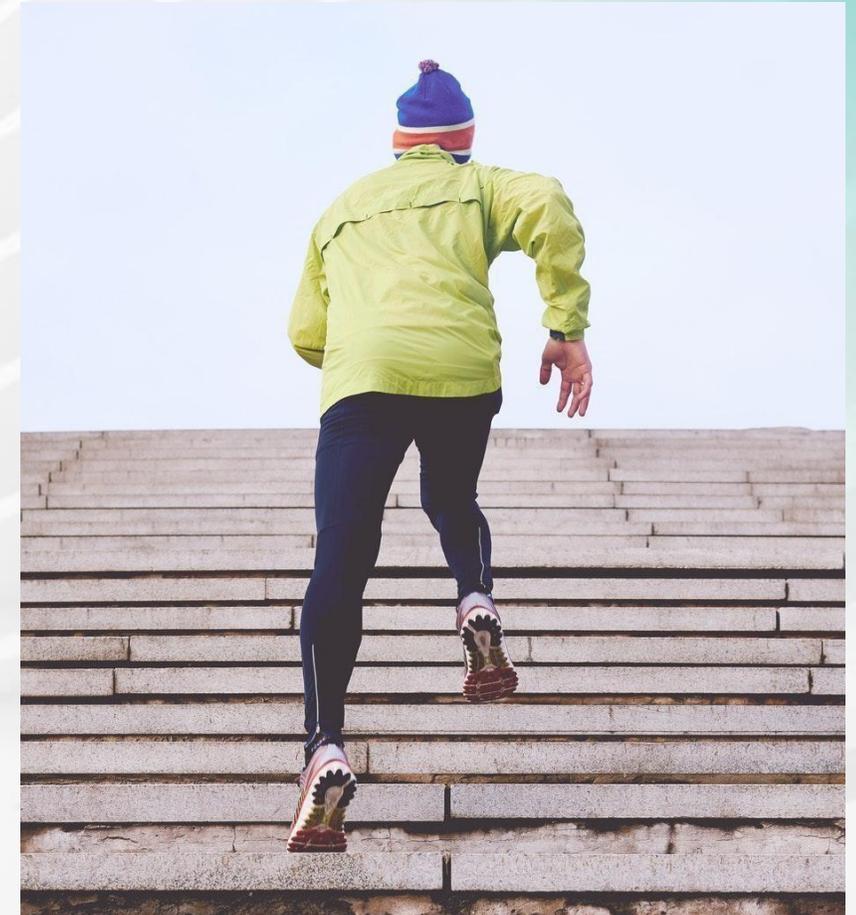
Rôle des abdominaux ou sangle abdominale :

Abdominaux : M. grand droit, oblique et transverse

- 1^{er} rôle = **Expirateur principal**
- 2^{ème} rôle = **Flexion du tronc (rôle dans la position assise), travaillent 2x plus s'il y a une dette importante d'O₂**
- 3^{ème} rôle = **Maintien de la masse viscérale**

Rôle du diaphragme :

- 1^{er} rôle = **muscle inspirateur principal (tronc aortique, veineux et nerveux)**
- 2^{ème} rôle = **permet la séparation entre thorax et abdomen : théorie des caissons**



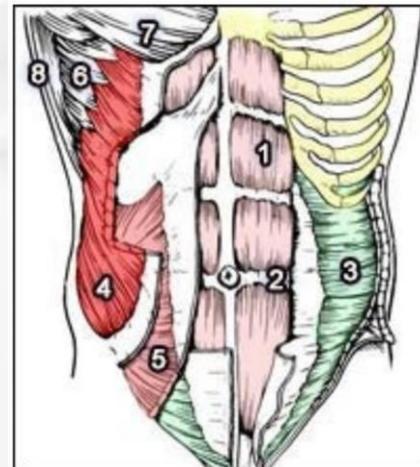
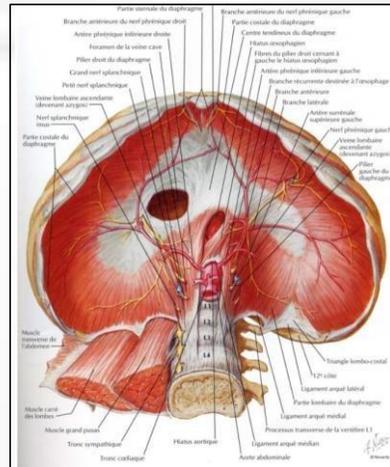
Combattre les maux de bureaux : déceler les muscles sollicités dans votre travail

Rôle des abdominaux

- 1er rôle : **expirateur principal**
- 2ème rôle : **maintien de la masse abdominale**
- 3ème rôle : **muscles de maintien de posture par rapport à la colonne vertébrale**

Rôle du diaphragme

- 1er rôle : inspireur principal
- 2ème rôle : passage des gros vaisseaux : circulation sanguine
- 3ème rôle : digestion
- 4ème rôle : passage de tronc nerveux importants





Compréhension des maux de bureaux : **interdépendance des facteurs de risques**

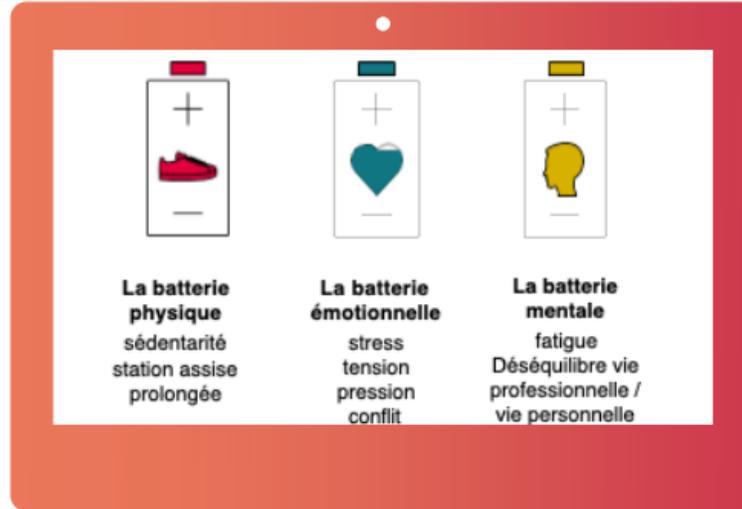
ALIMENTATION



HYDRATATION



CONFLIT



STRESS



SOMMEIL



TEMPS POUR SOI



ACTIVITE PHYSIQUE



Combattre les maux de bureaux : protéger votre vue

2
2

Comment repérer la souffrance oculaire

Des symptômes oculaires : picotements, brulures, démangeaisons des paupières, sensation de tension ou lourdeur de œil ...

Des symptômes visuels : difficulté perceptives, vision trouble, sensation de voile, taches sombres, franges colorées...

Des symptômes généraux : céphalées frontales ou occipitales surtout en fin de journée, vertiges (moins fréquent)...

Des signes comportementaux : adoption de mauvaise posture, ajustement de l'éclairage, bouger son écran...

Combattre les maux de bureaux : protéger votre vue

Comment préserver sa santé oculaire ?

L'éclairage de la pièce

- **emplacement par rapport aux fenêtres**
- **éclairage de la pièce**
- **la lumière ambiante doit être faible**

L'écran

- **Poussière : dépoussiérez régulièrement votre écran**
- **Résolution : plus les caractères sont représentés par un grand nombre de pixels plus la définition de votre écran est élevée**
- **Pause : pauses régulières de 5min toutes les deux heures**

Combattre les maux de bureaux : protéger votre vue

YOGA des YEUX

- Fermer les yeux, attendre qu'ils ne brûlent plus
- Toutes les 15min, détachez votre regard de l'écran et fixez un objet éloigné de
- VOUS
- Faire des mouvements oculaires :
 - **regardez loin à droite puis loin à gauche x20**
 - **regardez loin en haut et loin en bas x20**
 - **regardez un point loin devant puis doucement revenez sur le bout du nez x10**
- Faire des mouvements oculaires les yeux fermés
- Exercer quelques pressions douces sur œil
- Exercer quelques pressions douces sur le globe oculaire

Soignez votre posture

- Se mobiliser régulièrement
- Se préparer musculairement
- S'étirer / optimiser la récupération

Combattre les maux de bureaux : déceler les muscles sollicités dans votre travail

La position debout

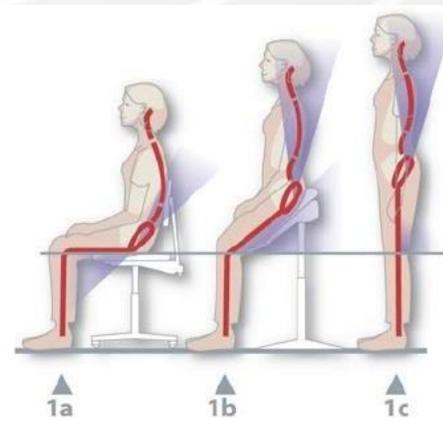


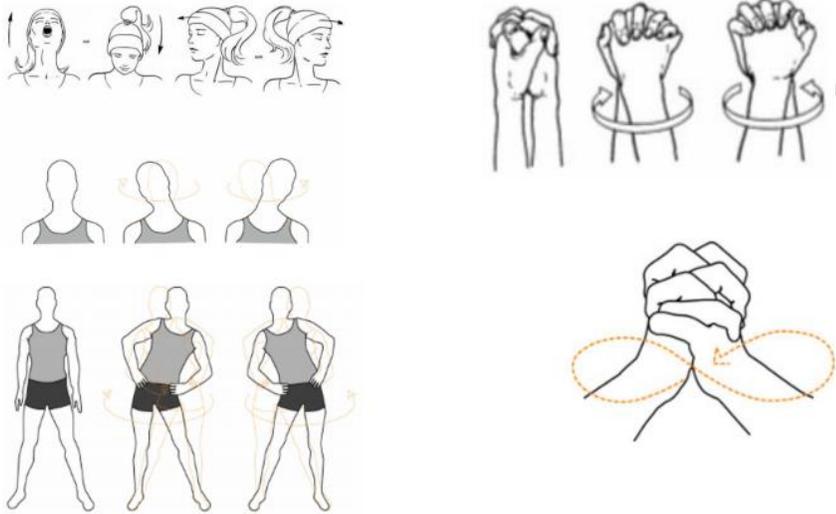
Figure 1.

1a : la position assise se traduit par un mouvement de rotation du bassin vers l'arrière qui entraîne à son tour une diminution de la courbure lombaire et un « dos rond ».

1b et 1c : les positions assis-debout et debout génèrent une rotation moins importante du bassin permettant le respect de la courbure lombaire physiologique et des autres courbures du rachis.

- **Alternance position debout assis**
- **Circulation veineuse**
- **Posture colonne bassin**
- **Déplacement/ mobilité mb inf**
- **Masse abdominale**
- **Budget/ mentalité**

Combattre les maux de bureaux : se préparer musculairement



• Rendre vos pauses actives

- Marcher → **circulation sanguine**
- Respirer → **diaphragme, échanges gazeux**
- Relâcher → **les tensions musculaires**
- Changer de position → **mobilité articulaire, musculaire et tendineuse**
- Hydratation → **apports de minéraux**





Combattre les maux de bureaux : **se préparer musculairement**

Se préparer musculairement pour éviter les douleurs

Gagner en tonicité musculaire permet d'augmenter sa capacité de résistance → pratiquer une activité physique régulière

Gagner en souplesse articulaire et musculaire
→ faire des exercices de stretching, yoga, pilates



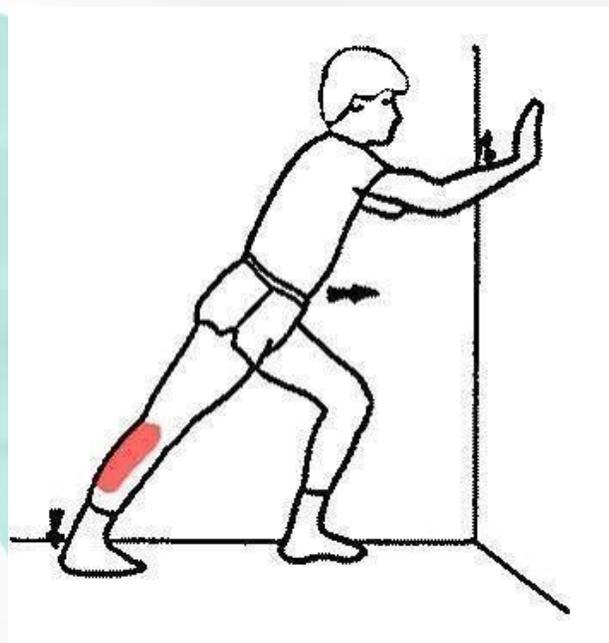
Récupérer de votre journée

- Etirements du corps
- Les postures pour être efficace

Valid'acquis :

→ Routine d'étirements

Récupérer de votre journée: les étirements



Récupérer de votre journée: les gestes qui détendent



Exercice pratiques : étirement de la chaîne postérieure du bassin

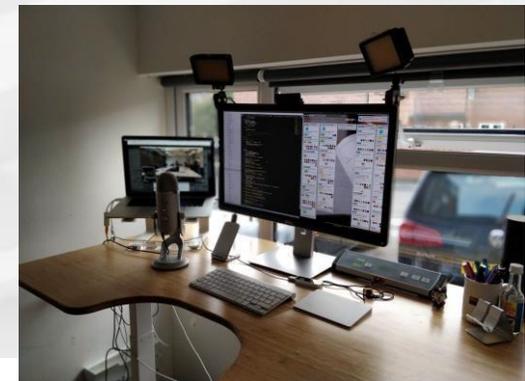
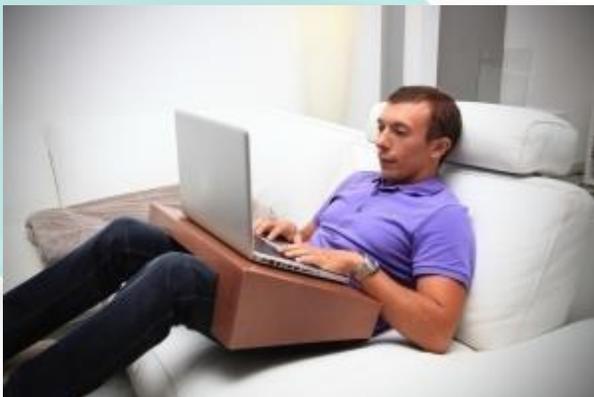
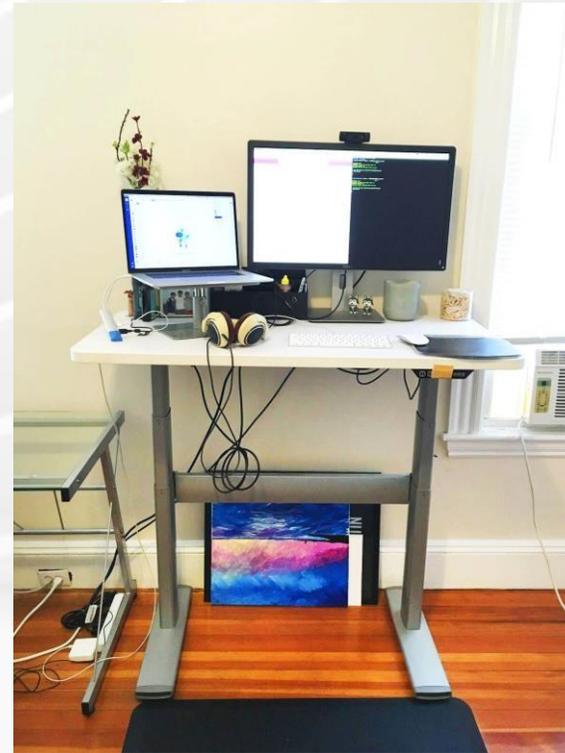


- Questions / Réponses

Valid'acquis:

→ Jeux des erreurs

Exercice pratiques : jeu des erreurs





Merci de votre participation

