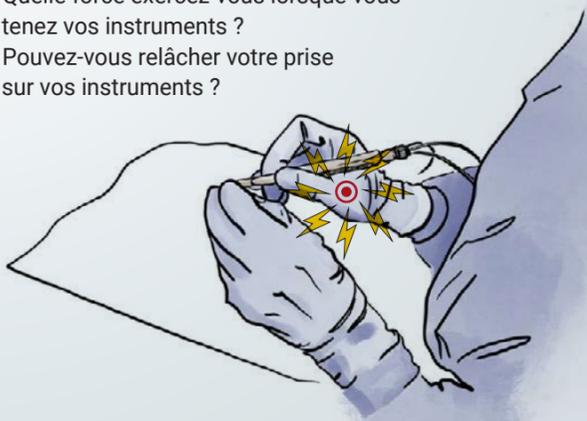


# Gardez un œil sur l'ergonomie

## Prise en main trop serrée

- Quelle force exercez-vous lorsque vous tenez vos instruments ?
- Pouvez-vous relâcher votre prise sur vos instruments ?

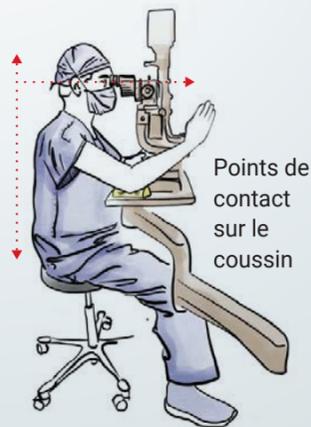


Les articulations aiment bouger

## Mauvaise posture



## Bonne posture



Points de contact sur le coussin

## Mauvaise posture

Chaise trop BASSE



## Bonne posture

Chaise à la bonne hauteur



Toutes les 20 minutes, prenez 20 secondes pour bouger, vous étirer, contrôler votre respiration et vous concentrer sur vous-même.

## Mauvaise posture



Tête penchée en avant et cou tendu

Épaules tournées vers l'intérieur, ointures vers l'avant

Poids placé sur une seule jambe

## Bonne posture



Tête droite, menton parallèle au sol

Hanches alignées et se maintenant au même niveau, bassin détendu

Oreilles, épaules, hanches et chevilles alignées

## Mauvaise posture



- Coudes vers l'extérieur
- Dossier trop bas

## Bonne posture



- Pieds écartés placés à égalité
- Genoux alignés avec les chevilles

Penchez-vous en arrière sur votre chaise en position assise et utilisez un soutien lombaire

## Mauvaise posture



- Courbure exagérée du cou
- Antéprojection de la tête
- Épaules roulées vers l'avant

## Bonne posture



- Écran placé à la distance de la main
- Coudes pliés à 90° sur les côtés
- Pieds à plat sur le sol



Charge statique



Mouvements répétitifs



Prise en main forcée



Positions non neutres



Mouvements soudains et débalancés



Temps de récupération insuffisant



Ergonomics and injury prevention for ophthalmologists  
Ergonomie et prévention des blessures pour les ophtalmologistes

Nous sommes là pour vous aider!

[COS-SCO.ca](http://COS-SCO.ca)



Canadian Ophthalmological Society  
Société canadienne d'ophtalmologie  
EYE PHYSICIANS AND SURGEONS OF CANADA  
MÉDECINS ET CHIRURGIENS OPHTHALMOLOGISTES DU CANADA