Trucs et Astuces N° 25

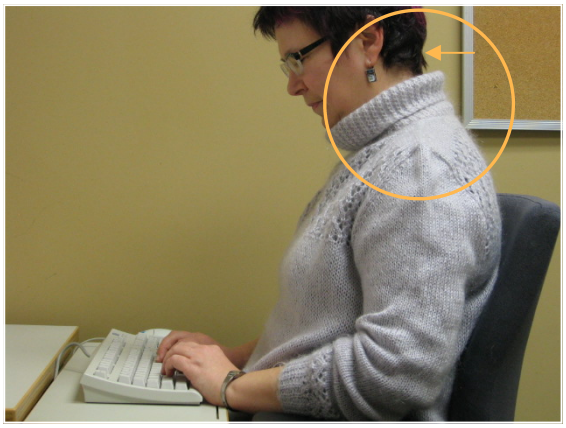
DOIT-ON ABAISSER LES PATTES ARRIÈRE DU CLAVIER?

Il ne fait pas de doute que l'inclinaison du clavier peut influer sur les postures des poignets et même de la tête si l'utilisateur regarde le clavier pour repérer les touches. Ainsi, pour répondre à la question, il faut d'abord prendre conscience des postures de notre tête, de nos poignets lorsque nous travaillons au clavier. Il peut être utile de demander à un collègue d'observer nos postures pendant que nous tapons réellement un texte.

Voici la démarche à suivre pour répondre à notre question :

- Abaissez les pattes arrière.
- Pendant qu'on tape au clavier (on ne doit pas faire semblant ou taper sur le clavier au hasard), notre collègue observe pendant quelques minutes la posture de notre tête et de nos poignets.

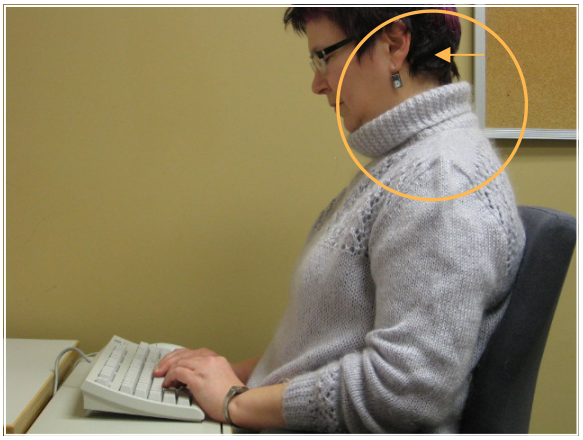
Les postures à surveiller sont les flexions avant de la tête et les flexions arrière des poignets.



On refait le même exercice mais en modifiant l'inclinaison du clavier…
en montant les pattes arrière.

Si on observe une amélioration des postures dans l'une des situations – moins de flexion de la tête ou un meilleur alignement entre la main et l'avant-bras – on l'adopte.

S'il n'y a pas de différence, on ne change rien à notre situation habituelle.



Pour améliorer la posture des poignets, il peut être intéressant de faire l'essai d'un repose-poignet. Plusieurs utilisateurs ont l'habitude de déposer les paumes de leurs mains sur le bord de la tablette porte-clavier avec pour résultat une flexion arrière des poignets plus ou moins prononcée. Le recours à un repose-poignet dont la hauteur est similaire à celle de l'avant du clavier peut mener à un meilleur alignement de la main avec l'avant-bras. Il n'est pas nécessaire de s'appuyer constamment dessus pour taper au clavier.

L'ajout d'un repose-poignet a permis d'améliorer la posture des poignets de façon apprécia-

En conclusion...

Comme vous pouvez le constater, la réponse n'est pas simple, elle demande de faire des essais mais surtout d'avoir un œil observateur.

Il y a d'autres facteurs qui influencent la posture de la tête et des poignets: la distance qui vous sépare du clavier, l'inclinaison et la hauteur de la tablette porte-clavier.

Assurez-vous que l'ensemble de votre poste de travail est bien ajusté!

© 2009