

STRATÉGIES POUR RÉDUIRE LES CONTRAINTES POSTURALES

- Utiliser les capacités de la personne
- Se questionner sur la nécessité de faire la tâche
- Penser à une autre façon de faire la tâche
- Bouger les pieds
- Varier les positions
- Prendre appui si on doit se pencher ou travailler à bout de bras
- Prendre des pauses
- Placer les outils de travail du côté dominant
- Changer de main
- Changer ou grossir la prise
- Utiliser une rallonge
- Diviser la charge à soulever en plusieurs charges moins lourdes
- Glisser-rouler-pivoter les objets à déplacer
- Utiliser un petit banc ou un tabouret à roulettes