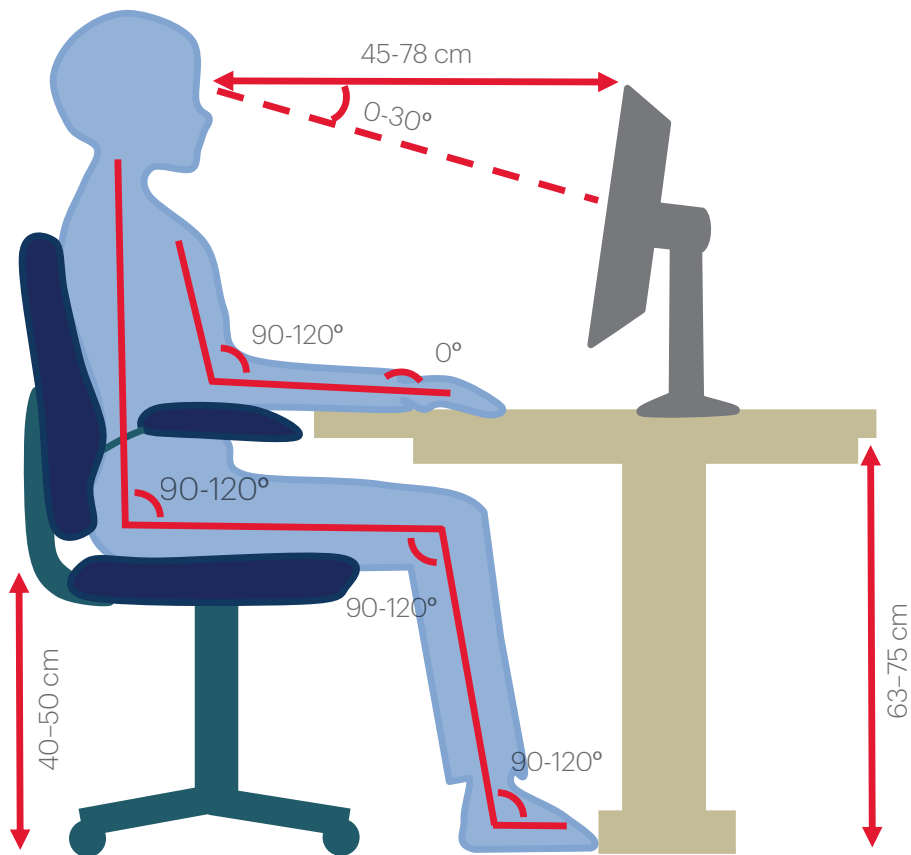


Poziția ergonomică la birou

- ✓ Umerii relaxați
- ✓ Cotiere
- ✓ Tălpile așezate pe podea
(suport reglabil pentru picioare)
- ✓ Suport lombar
- ✓ Coapsele horizontale



Recomandări pentru o poziție ergonomică la birou

Monitorul situat în dreptul ochilor sau puțin mai jos. De asemenea, distanța dintre monitor și ochi trebuie să fie de aproximativ o lungime de braț.

Mouse-ul și tastatura poziționate pentru ca încheietura mâinii să fie perfect întinsă. Suplimentar, se poate utiliza un suport ergonomic pentru încheieturi.

Scaunul se recomandă a fi cu suport lombar și cu înălțime ajustabilă.

Obiectele des utilizate să fie la îndemână, fără a necesita schimbarea poziției corpului pentru a intra în posesia acestora.

Spatele lipit de spătarul unui scaun cu suport lombar, cu **umerii** relaxați, **cotul** îndoit între 90 și 120 de grade, iar **încheietura mâinii** perfect întinsă.

Șoldurile și genunchii se recomandă a fi flectate între 90 și 120°. De asemenea, este benefic un spațiu de 2-3 cm între partea din spate a genunchilor și marginea scaunului.

Tălpile se recomandă să se așeze perfect pe podea. În caz contrar, ajustați înălțimea scaunului sau utilizați un suport reglabil pentru picioare.

Asist. Univ. Dr. Apostu Dragoș
Medic Specialist Ortopedie și Traumatologie
Spital Regina Maria Cluj