

Mobilité assis

Faculté de mobiliser le tronc et les membres supérieurs en vue d'un travail assis.

L'épaule, le coude et le poignet permettent la mobilité du bras. La plupart des mouvements des membres supérieurs sont assimilables à des mouvements de rotation ou à un degré de liberté autour d'un axe (par exemple l'axe horizontal au niveau des épaules, l'axe du bras ou l'axe formé par la colonne vertébrale). Les vertèbres de la colonne permettent la mobilité du tronc et de la tête. Elles permettent la flexion (vers l'avant), l'extension (vers l'arrière), la rotation à gauche ou à droite, l'inclinaison (côtés) et la flexion-rotation (pencher et tourner en même temps). Il existe une zone de confort pour chacun de ces mouvements. Certains mouvements (en particulier la flexion rotation) sont à risques pour la santé lorsqu'ils sont répétitifs. Il faut aménager le poste de travail et l'organisation des tâches en conséquence.

Critères d'évaluation

- Pas de mobilité du tronc mais est capable de mouvoir les mains et les bras, de manipuler des objets dans une très petite surface proche du corps (taper sur un clavier, éventuellement adapté, ou téléphoner avec un casque,...) ou mobilité réduite du tronc et difficultés majeures de motricité des membres supérieurs (tremblements importants, mouvements involontaires,...).
- Mobilise les membres supérieurs pour un travail assis mais ne saisit pas tous les objets qui sont à sa portée (ne sait pas se pencher, ne peut saisir que les objets distants au maximum de la longueur de son avant-bras,...) ou éprouve des difficultés à discerner l'objet à sa portée pour le saisir ou le manipuler en raison, par exemple, d'une grave déficience visuelle.
- Saisit sans problème tous les objets qui sont à sa portée sur le bureau ou la table de travail mais ne sait pas ramasser un objet à terre.
- Saisit sans problème tous les objets à sa portée ou hors de portée, y compris à terre si ce n'est pas trop fréquent.
- Saisit sans problème tous les objets sur et à côté du bureau ou de la table de travail y compris à terre dans un certain périmètre (exemple : paraplégique avec mobilité complète du tronc et mobile avec sa chaise).

À retenir

- Lors de la mobilisation des membres supérieurs et du tronc nécessaires à l'exécution du travail, respectez les zones de confort
- Aménagez le poste de façon à ce que les membres et le tronc restent le plus possible dans une position naturelle.
- Evitez les postures les plus à risque (bras au-dessus du niveau des épaules, extension des bras, rotation et flexion du tronc,...).