

## Mobilité debout

Faculté de passer de la position assise à la position debout, de se déplacer, de maintenir une station debout prolongée, de ramasser un objet à terre (mouvements complexes, coordination).

La position debout comporte certains avantages en permettant une meilleure circulation sanguine et en favorisant le mouvement ainsi que les changements de position. Une position debout et des déplacements prolongés peuvent être source de problèmes de santé. Il faut veiller à une installation du poste de travail adaptée (table à bonne hauteur, proximité avec la table de travail,...), des temps de repos (assis) et à une organisation du travail permettant d'éviter la station debout statique prolongée (déplacements, travail assis-debout,...).

### Critères d'évaluation

- Incapable de maintenir une station debout et de marcher.
- Passe difficilement de la position assise à la position debout, fait difficilement quelques pas avec ou sans appui, ne maintient pas une station debout prolongée (exemple : marche difficile à l'aide de deux béquilles,...) ou difficulté de se mouvoir debout en raison d'une déficience visuelle importante (aveugle se déplaçant avec ou sans canne blanche).
- Passe sans trop de problème de la position assise à la position debout, marche avec ou sans appuis (déplacement possible mais lent ou difficile...), ne maintient une station debout que quelques instants.
- Marche sans appui, s'accroupit, s'agenouille, coordonne des mouvements pour porter une charge, ne maintient une station debout que quelques minutes.
- Marche facilement sans appui, s'accroupit, s'agenouille, coordonne des mouvements pour porter une charge, maintient une station debout prolongée et est capable de courir.

### À retenir

- Evitez le travail prolongé en position debout statique (éventuellement, prévoyez une rotation des tâches permettant d'alterner travail debout, déplacements et travail assis).
- Adaptez la hauteur de travail en fonction de la taille de la personne et du type de travail à réaliser (travail de précision ou travail de force).
- Utilisez un repose-pied pour surélever alternativement une des deux jambes.
- Utilisez un tapis antifatigue.
- Prévoyez des chaussures confortables.