



Créé le 16/03/2015 par A.Perny

## Utilisation d'un ordinateur portable

Si l'utilisation de l'ordinateur portable est principale, il est conseillé d'utiliser des équipements complémentaires :

- un écran annexe réglable en hauteur (minimum 15 pouces) ou un rehausseur pour l'ordinateur portable
  - ↳ limite les contraintes articulaires au niveau de la zone cervicale
- un clavier et une souris annexes
  - ↳ limitent les contraintes articulaires au niveau des membres supérieurs notamment des poignets et des épaules



Ecran annexe



Rehausseur