

10 tips voor beter muisgebruik

1

“Houd de muis dicht bij het lichaam”

Door de arm dicht bij het lichaam te houden is hij meer ontspannen en is de kans kleiner dat je klachten oploopt.

“Hou een ellebooghoek van minimaal 90 graden”

Een goede ontspannen arm staat in een hoek van iets meer dan 90 graden. Maak de hoek niet te groot, want dan moet je te veel naar de muis ‘reiken’, wat weer voor spanning zorgt.

3

“Beweeg de muis vanuit de elleboog”

Het is belangrijk de muis niet vanuit de pols te bewegen. Uit deze beweging ontstaan de meeste klachten. Met bewegingen vanuit de grote spieren, dus de elleboog, reduceert de kans op klachten.

“Houd de muis losjes vast”

Pak je muis niet krampachtig vast. Het zet onnodig veel spanning op je hand en geeft sneller klachten. Leg je hand losjes op de muis en laat hem er op rusten.

5

“Gebruik geen polssteun tijdens het muizen”

Een polssteun is ideaal om je pols op te rusten tussen het werken door. Tijdens het werken met de muis belemmert hij echter je bewegingsvrijheid en knelt hij aderen af.

“Leg je polsen niet op het randje van je bureau”

Door ze op de rand te plaatsen klem je bloedvaten af, wat de doorbloeding vermindert. Dit kan op den duur gaan irriteren of zelfs leiden tot langdurige klachten. Leg je polsen dus op het vlakke deel van het bureau.

7

“Geef je arm de vrijheid om te bewegen”

Haal je arm tijdens het muizen van het bureau, polssteun of armsteun. Zonder de gewenste vrijheid ga je met kleine polsbewegingen je muis bedienen, wat tot klachten kan leiden.

“Haal je hand in ruste van de muis”

Vaak laat je je vingers boven de muis ‘zweven’. Dit zorgt voor onnodige spanning. Als je de muis even niet gebruikt, haal je hand er dan vanaf en leg hem te rusten, bijvoorbeeld op je schoot.

9

“Speel met de gevoeligheid van de muis”

Je kunt je muis altijd afstellen. Maak hier gebruik van. Zoek een instelling waarmee jij lekker werkt. Het liefste bedien je hem met kleine bewegingen en hoef je hem niet constant op te tillen en opnieuw dichtbij je te plaatsen.

“Gebruik toetsenbord short-keys”

Veel functies die je met de muis bedient zijn ook met het toetsenbord te maken. Denk aan knippen, plakken, navigeren door mappen. Het toetsenbord ligt ergonomisch beter, maak hier dus gebruik van.

10

Voor meer informatie ga naar:

www.ergowerken.nl