

Råd bot på musarmen

Det monotona musklickandet kan orsaka sjukskrivning och betydande kostnader för företaget. Contour Designs försäljningschef Björn Rosander tycker det är dags att vi gör oss av med den traditionella musen. För allas skull.

TEXT CHRISTIAN DAUN FOTO CONTOUR DESIGN

Musarm

Det finns ingen accepterad diagnos för musarm men de vanligaste symptomen anses vara ont i armen, domnande händer, smärtor i nacken och "somnande" händer. Musarmsproblemet bottnar till stor del i den anspänning som uppstår när man greppar musen.

Musarm är idag något av ett dolt problem. Det finns begränsad forskning på det obehag och ekonomiska förluster som musarm orsakar. Björn Rosander är försäljningschef för Contour Design, Skandinavien ledande leverantör inom ergonomiska dator-möss.

Enligt honom blir de som lider av musarm inte alltid tagna på allvar.

– Nej, de mår inte bättre för att chefen säger "ta en promenad så mår du bättre sen". Det finns på sina håll en uppfattning att musarm är rent trams. Vissa resonerar "Åh, inte kan man väl få krämpor på ett göttigt jobb, i en varm upplyst lokal". Det kan man.

Det nya löpande bandet

Musarm kommer till på samma sätt som tennisarmbåge. Man gör samma rörelser för mycket och för ofta. Smärtorna tar sig olika uttryck.

– Att peka och klicka med mus borde vara finmotoriskt arbete för enbart händer och fingrar. Men den vanliga musen tvingar oss att aktivera hela armen. Det finns de som har musarm och inte kan jobba med mus, fast de utmärkt klarar att hugga ved eftersom rörelsen är mer naturligt rejäl för kroppen, säger Björn Rosander.

Förr kunde man navigera mer från tangentbordet. Idag krävs det en mus för att navigera i systemen.

Systemen och mjukvarorna blir allt mer pek- och klickintensiva. Rosander kallar kontoret det nya löpande bandet – en plats som gjord för monotoni och dåliga arbetsställningar.

– Titta bara hur det ser ut idag, folk sitter framåtböjda framför datorn och kryper ner med axlarna för att nå tangentbordet. En vacker dag kommer man att säga: varför använde vi möss så länge.

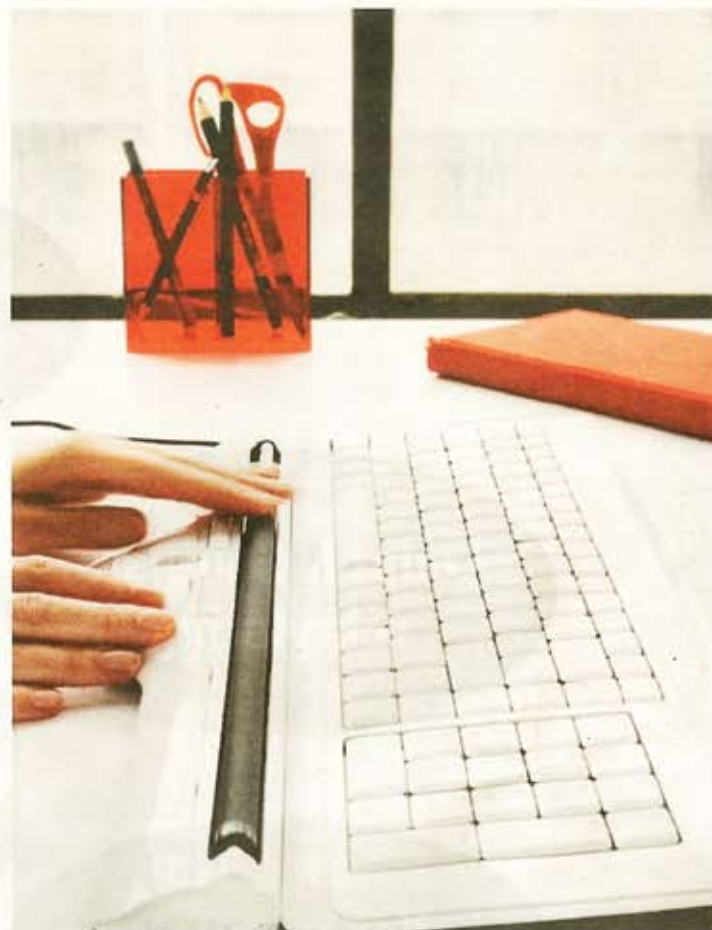
Filter på en cigg

1991 började folk på allvar använda pc med mus. Contour Design insåg tidigt behovet av individualiserade möss. För att minska anspänning och belastning anpassade man mössens storlek och form. Rosander liknar denna åtgärd vid att sätta filter på en cigarett.

– Visst, det blir lite mindre slitage men du måste fortfarande greppa och flytta musen. Anspänningen är kvar. Vår RollerMouse är mer att likna vid ett nikotintuggummi. Du behöver kunna peka och klicka, men du hoppar gärna över de onödiga biverkningarna.

Ergonomi är sunt förnuft

För Rosander är företagets produkt RollerMouse Free en lösning på problemet. RollerMouse är stationär och inbjuder inte till felaktig användning. Den ligger still på tangentbordet och genom rullstavens funktion och placering inbjuder den inte till fel användning eller onödiga rörelser. Musen har en knapp för dubbelklick. På så vis slipper man den anspänning som följer när man fixerar musen



Stationär rullstavsmus minskar anspänningen.

för att dubbelklicka. Avläsningen av rullstaven sker optiskt varför det bara krävs små rörelser med fingrarna för att navigera.

Ergonomi kan emellertid inte köpas på burk. RollerMouse och andra produkter är blott komponenter i ett systematiskt miljöarbete.

– Vi mår inte bra av att göra något för mycket eller för länge. Men det får inte vara en ursäkt eller orsak till att välja undermålig utrustning. Ett klassiskt tips är att man ska se till att ha lite avstånd till kaffet, skrivaren och faxen, säger Björn Rosander.



Björn Rosander

” En vacker dag kommer man att säga: varför använde vi möss så länge ”