

Jak prawidłowo używać myszy komputerowej, by nie nabawić się problemów z nadgarstkami?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 01, styczeń 2015 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 14598

Problemy z nadgarstkami zaczynają być w naszym kraju coraz wyraźniej obserwowane, m.in. z powodu coraz dłuższej i intensywniejszej pracy. Nieodpowiednie ułożenie dłoni podczas korzystania z myszy, zbyt duży nacisk siły i brak odpoczynku, sprawiają, że w kanale nadgarstka rośnie ciśnienie – spowodować to może schorzenie zwane zespołem cieśni nadgarstka – jak temu zapobiec?

Współczesna ergonomia sugeruje kilka prostych rozwiązań:

- Myszka powinna znajdować się w tej samej odległości i na tej samej wysokości, co klawiatura (zwłaszcza jeśli klawiatura stoi na półeczce pod blatem, to mysz również tam powinna się znajdować).
- Wskazana jest okresowa zmiana ręki prowadzącej mysz – wbrew pozorom nie jest to takie trudne (najnowsze badania sugerują, aby osoby praworęczne posługiwały się myszą lewą ręką – prawa jest wówczas „bardziej wolna” do innych prac, a ponadto ze względu na niesymetryczność klawiatur (blok numeryczny) prawa ręka musi być bardziej odwiedzona niż w przypadku obsługi lewą ręką).
- Warto zakupić mysz ergonomiczną – dobrze wyprofilowaną, dopasowaną do ręki. Można też zastanowić się nad zakupem np. trackballa i używać go samodzielnie lub wymiennie z myszką.
- Podkładki pod mysz ze wspornikiem nadgarstków generalnie nie są już polecane – zwiększają ciśnienie w kanale nadgarstkowym i stwarzają większe ryzyko wystąpienia dolegliwości. Jeżeli już trzeba coś podpierać to przedramiona – na specjalnych „uszach” mocowanych do blatu lub na podłokietnikach o regulowanej wysokości.
- Nie należy ścisnąć ani chwytać myszy zbyt mocno (po prostu trzymać delikatnie).
- Warto także korzystać ze skrótów klawiaturowych zamiast ciągle operować przyciskami myszki.
- Jak najbardziej celowe jest również wykonywanie co jakiś czas prostych ćwiczeń fizycznych rozluźniających nadgarstki.

Źródło: zdrowebiuro.pl