

Muis je veel en heb je wel eens last van hand- en polspijn?

Dan is het goed om te weten hoeveel uur per dag je de muis gebruikt, wat gemiddeld gebruik is, waarom meer muizen belastend voor je spieren is en wat de oplossing is voor pijnklachten.

Gebruik software die je muisgebruik meet

Software kan meten wat je muisgebruik is en terugkoppeling geven. Bijv. je muisgebruik is gemiddeld 17 uur per week (ongeveer 3,4 uur per dag). Dit is hoger dan de gemiddelde kantoormedewerker en plaatst je in de top 10% van kantoormedewerkers wat betreft muisgebruik.

Muisgebruik

Beoordeling	Gebruik van muis en aanwijsapparaat
Laag	< 10 uur per week (< 2 uur per dag)
Gemiddeld-laag	10 uur - 15 uur per week (2 uur - 3 uur per dag)
Gemiddeld	15 uur - 20 uur per week (3 uur - 4 uur per dag)
Gemiddeld-hoog	20 uur - 25 uur per week (4 uur - 5 uur per dag)
Hoog	25 uur - 30 uur per week (5 uur - 6 uur per dag)
Zeer hoog	> 30 uur per week (> 6 uur per dag)

Krijg informatie over wat gemiddeld muisgebruik is en waarom meer gebruik belastend voor spieren is

Hoog gebruik van een aanwijsapparaat zoals een muis of trackpad (meer dan 20 uur per week of meer dan 4 uur per dag) kan jouw risico op klachten in hand, onderarm en schouder vergroten.

Het probleem met aanwijsapparaten zoals de muis is dat zij de spieren zwaarder belasten dan het toetsenbord. Dit komt door de hoge spierspanning die nodig is om je hand nauwkeurig te positioneren om precieze bewegingen te maken. Daardoor kan muisgebruik meer klachten veroorzaken.

Aanbevelingen voor gezonder muisgebruik

- Krijg realtime en 24/7 aanbevelingen voor gezonder muizen.
- Je kunt onderstaande adviezen opvolgen om jouw muisgebruik te verminderen:
- Leer sneltoetsen voor veelvoorkomende taken.
- Gebruik de toetsen Pagina omhoog en Pagina omlaag om door een document te bladeren in plaats van de schuifbalk te slepen (of het scroll-wiel te gebruiken).
- Gebruik Ctrl+C en Ctrl+V om tekst of objecten te kopiëren en te plakken in plaats van ze met de muis te slepen.
- Zoek naar efficiëntere manieren om een activiteit uit te voeren. Als je bijvoorbeeld veel objecten één voor één verplaatst, is er misschien een manier om ze allemaal te selecteren en ze dan samen te verplaatsen.

- Gebruik het toetsenbord om objecten te selecteren en te verplaatsen in plaats de muis of het aanwijsapparaat te gebruiken. In veel toepassingen kunt je de pijltjestoetsen (of Shift+pijl of Ctrl+pijl) gebruiken om geselecteerde objecten te verplaatsen.
- Hoe meer je een muis/aanwijsapparaat gebruikt, des te belangrijker andere ergonomische factoren worden, zoals een goede houding, voldoende pauzes en regelmatige verandering van houding.

Langdurig gebruik van muis en aanwijsapparaten, meer dan 30 uur per week (meer dan 6 uur per dag), moet worden vermeden omdat dat moeilijk te compenseren is.

Wil jij ook gezonder computerwerken, wil je adviezen op maat krijgen van wat beter kan en waarom. Probeer dan gratis Wellbeing software <https://www.wellnomics.nl/wellbeing-app/>