

Pas på musen

Lyt til kroppen mens den hvisker til dig, vent ikke til den skriger højt!!

- Brug genvejstasterne og hold pauser, hvor du laver noget helt andet.
- Hvil det meste af underarmene på bordet uden at krumme ryggen (obs! For bordhøjden! jo lavere bordet er, des mere vil du blive tvunget frem og hænge i skuldrene).

Har stolen gode indstillelige armlæn, kan de også give støtte til albuerne.

Skab dig plads nok! (mange sidder og slår krølle på sig for at skabe plads til papir, maskine og redskaber)

Hvis du kan bruge begge hænder eller er venstrehåndet, vil det være mindre skulderbelastende at bruge musen i venstre hånd og måske endda give dig mulighed for at skifte hånd, men er du markant højrehåndet er det ikke nogen god idé at skifte for så vil sidde og spænde ligeså meget i højre side mens den venstre arbejder.

Ved brug af højre hånd er det en god idé, at lægge musen ind foran gentagelsestasten, stadig med underarmene hvilende på bordet. Vær opmærksom på at holde håndledet lige. I denne stilling kan du lægge bevægelserne helt ud i fingrene og prøve at øge museacceleration og hastighed, så den ikke skal flyttes så meget.

Slap alle fingre af, når du **IKKE** bruger dem til at klikke eller taste med. Mange sidder uden at vide det og stritter i en slags paratstilling, mens de venter, tænker eller læser. Det spænder hele underarmens strækside og kan give seneskedehindebetændelse eller tennisalbue.

Prøv eventuelt at lægge musen på skrå i hånden og byt om på klyktasterne, så vil du nemlig ikke være så tilbøjelig til at stritte med langemanden, da alle tre fingre kan hvile uden farer for at klikke uforvarende.

Skift mellem at sidde mageligt tilbagelænet og aktivt fremme i stolen, samt at stå og bliv ikke for længe i hver stilling.

Husk at bordet ved stående taste- og musearbejde bør være højt nok til at støtte armene på samme måde som når du sidder end.

Supplér eventuelt med et ekstra styringsredskab, f.eks. en pen, man kan godt få stik med to udgange.

Se øvrige vejledninger om samme emne!!

Du må endelig ikke:

Knække i håndleddet, hverken bagud eller til nogen af siderne.

Stritte med fingrene over musen

Stritte med albuen ud i luften (ses ofte ved for lavt bord uden underarmsstøtte)

Krumme ryggen for at nå ned til bordet

Sidde med aktivt løftede skuldre (det er ikke helt så slemt når bordet passivt løfter dine skuldre)