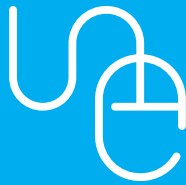


10 tips voor beter muisgebruik.



Overall gezonder werken

› Meer comfort › Minder klachten › Hogere productiviteit

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.

2 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'.

3 Beweeg de muis vanuit de elleboog

Belangrijk is dat je de muis niet vanuit de pols beweegt. Daardoor ontstaan de meeste klachten. Werk meer vanuit de elleboog (grote spieren).

4 Houd de muis losjes vast

Pak je muis niet krampachtig vast, dat zet onnodig veel spanning op je hand. 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.

6 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. Leg je polsen op het vlakke deel van het bureau.

7 Geef je arm de vrijheid om te bewegen

Gebruik geen bureau, polssteun of armsteun tijdens het muizen. Als je je pols vastzet kun je niet meer vanuit je arm de muis bedienen.

8 Haal je hand in ruste van de muis

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

Oefen met de gevoeligheid van de muis en stel hem steeds gevoeliger af. Zo kun je overall komen met minieme muis bewegingen.

10 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.