

Hvem er bange for mus? Det er der ingen, der er. Undtagen dem, der efterhånden opdager...

at den lille mus kan bide hårdt. Læs i denne pjeces, hvad man kan gøre for at fæmme den.

# Kontormusen – skrivebordets rovdyr



**Snyd musen - lær  
at bruge tastaturets  
genveje.**



[www.grafiskbar.dk](http://www.grafiskbar.dk)



**Med en "mousetrapper"  
kan du fange musen.**



---

### **Bidt af arbejdet?**

Hvad ville du gøre, hvis der lå en giftig mambaslange på dit skrivebord?

Et kvalificeret gæt er, at du ville gøre alt for ikke at blive bidt. Men hvad ville du så gøre, hvis der lå en almindelig lille grå computermus på skrivebordet? Løbe skrigende bort? Nej, vel? Du ville formentlig blot gribe fat om musen og begynde dagens arbejde. Og hermed begår du en stor fejl.

### **Hvem er bange for mus?**

Din lille computermus er nemlig lige så farlig som mambaslangen. Musen er et af skrivebordets farligste rovdyr, og den kan bide hårdt - så hårdt, at du i værste fald kan blive invalid.

I de fleste tilfælde opdager du ikke musens bid, før det begynder at gøre rigtig ondt. Musen er nemlig en stille gnaver, hvis tænder langsomt saver sig gennem dine muskler og sener, mens du sidder opslugt af arbejdet ved skærmen. Det gør måske lidt ondt hist og her, men som de fleste slår du det hen. Hvem er bange for mus? Du ignorerer smerterne og arbejder videre. Og imens gnaver det lille kikkende rovdyr sig stille og roligt ind på dit helbred.

### **Mus er for kattepoter**

Hvordan kan en lille plasticmus give skader? Svaret er ganske simpelt: computermusen er slet ikke skabt til menneskehænder. Da fabrikanterne lancerede den klassiske flade mus, tænkte de nemlig ikke på håndens anatomi, men på at anbringe et par knapper på et pegeredskab.

Prøv at lægge din hånd afslappet på bordet, som på billedet til

---

højre. Dette er håndens naturlige hvilestilling. Prøv så at lægge hånden på en flad mus. Kan du mærke forskellen? Den flade mus tvinger dig til at knække og vride håndleddet. Hvis du så også løfter pegefingeren, så den er parat til at klikke, føles det endnu mere unaturligt. Det er præcis denne unaturlige stilling, der kan give dig museskader.

## Giv musen en finger - og den tager hele armen

Knækket i håndleddet og fingeren gør, at musklerne konstant er spændte, og det slider på senerne og nerverne i hånden og underarmen. Når musen efter nogen tid begynder at gnave, mærkes det i starten som varme, smerte og hævelse i armen. Efter nogen tid svulmer vævet i senerne op, og der kan gå betændelse i dem (seneskedebetændelse). Udvikler det sig, kan det kræve en operation.

En anden typisk museskade er "tennisalbuen". Den opstår, når du bruger musen uden at underarmen får støtte, fx ved at hvile på bordet. Når der ikke er nogen støtte, er musklerne i underarmen hele tiden aktive - også efter, at du er holdt op med at bruge musen. Denne konstante aktivitet overbelastet armens små muskelfibre, og det giver smerter i underarmen - den samme slags smerter, som du kan få, når du har overbelastet armen gennem længere tid ved fx tennis.

Det lille rovdyr kan også gnave i din skulder. Det gør den især, hvis du bruger hele armen til at flytte rundt på musen i stedet for at styre den med fingrene alene. I starten føles det bare som lidt

ømhed. Men efter nogen tid, kan en af senerne i skulderen begynde at gå i forfald. Ignorerer du smerten og arbejder videre, risikerer du at senen ødelægges. Hvis det sker, er der ingen vej tilbage. Skaden kan ikke genoprettes.

Musen kan altså bide, men den bider kun for alvor, når den bliver provokeret. Det gør den, når du bruger musen mange timer om dagen. Prøv at lægge mærke til, hvor lang tid, du bruger musen intensivt hver dag. Hvis du bruger den fire timer om dagen, tredobles risikoen for, at du får en museskade.

## Klikket til krøbling

For nylig var der en række unge grafikere, der forlod deres fag. De havde arbejdet 3-6 år i branchen med billedbehandling og layout, de var glade for deres job, og alt tydede på, at fremtiden lå for deres fødder - fritskrabet fra alle sorger. Men efterhånden som tiden gik, fik de flere og flere smerter i kroppen, og til sidst måtte de holde op med at arbejde. De lange dage med præcisionsarbejde havde gradvist nedbrudt muskler og sener i deres hænder, arme og skuldre. I dag er de på revalidering og skal omskoles.

Forskere i museskader er ikke overraskede over, at det intense arbejde med den lille mus invaliderede de unge grafikere. Man har nemlig målt belastningen ved mange timers præcisionsarbejde, som billedbehandling, til at være lige så stor som den belastning, en

industri slagter udsættes for. Grafikerens mange små ryk og klik med musen er lige så nedslidende som industri slagterens udsæring og tunge løft. Især når det foregår under stress med tætte deadlines.

## Rovdyret kan tæmmes

Men hvordan undgår man så at provokere musen? Svaret er enkelt: *Arbejdsdagen skal tilrettelægges, så du undgår de mange daglige timer med gentagne klik og ryk.* Al den tid, du bruger på musen, skal spredes ud over hele arbejdsdagen, så der opstår "musefri" huller i dagen. Disse huller kan så udfyldes med alle de andre opgaver, du har. Ligesom du skal sørge for at holde pauser og strække ud.

## Håndens natur

Men naturligvis kan du ikke være musestille hele tiden. Hvad gør du, når du er nødt til at bruge musen? Svaret finder du i billedet



**Hånden i hvilestilling. Hvis musen er designet til håndens natur, bider den mindre. Det bedste er at variere dagens arbejdsopgaver, så rovdynet ikke når at snappe.**



af håndens hvilestilling. De bedste mus er nemlig dem, der er designet til denne stilling. Der findes flere "ergonomiske" mus på markedet. Fælles for dem er, at de er runde eller skæve, så de passer ind i håndens form. I de senere år er der også kommet andre musestyper. *Pegepladen, kuglemusen (trackball), "mousetrap'eren" og musepennerne er gode alternativer.*

### MousePerfect?

Men indtil nu er den perfekte mus ikke opfundet. Selv om disse alternative musestyper er bedre end den flade mus, er ingen af dem fejlfri. I længden vil de også begynde at gnave.

Derfor er det bedst, at du varierer. Ligesom du har skiftende opgaver, skal du også variere mellem de forskellige musestyper. For at have så mange mus at vælge imellem som muligt, kan det være en god ide at oprette et "musebibliotek" med mange forskellige mus og håndledsstøtter. Selv om nogle af musestyperne virker akavede i begyndelsen, tager det ikke lang tid, før du bliver fortrolig med dem. Skift mus - inden det slår klik.

### Hvem tager hånd om musen?

Når man indfanger rovdyr i naturen, foregår det altid i et samarbejde. Sådan er det også med kontormusen. Hvis man virkelig vil rovdyret til livs, skal lederen, medarbejderen og sikkerhedsorganisationen arbejde sammen. Det som samarbejdet først og fremmest handler om, er at finde ud af, hvordan man kan tilrettelægge arbejdsdagen, så medarbejderen får mange varierede opgaver og undgår de lange perioder med musearbejde. Det kræver naturligvis, at alle tænker i utraditionelle og nye baner. Og det får man heldigvis ikke museskader af. Håber vi.

### Musegift på nettet

Du kan læse mere på Grafisk BARs hjemmeside. Her har vi lagt lidt musegift ud til dig, bl.a. med gode råd om, hvad du selv kan gøre for at undgå museskader, og om de forskellige typer mus. Men pas på, når du klikker ind på vores hjemmeside. Vi vil så nødigt ha', du bliver bidt.

Det er arbejdsgiveren, der har ansvaret for at skærmarbejde udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt - herunder, at det daglige arbejde ved skærmterminalen regelmæssigt afbrydes af andet arbejde eller, hvis det ikke er muligt, af pauser.

### Vil du vide mere om musen,

så besøg os på [www.grafiskbar.dk](http://www.grafiskbar.dk)  
Læs fx om museskader, musestyper, genvejstaster og andre gode tips.

Dette er blot en ud af en række pjecer om arbejdsmiljø ved skærmen.

