



Musearm

Mange timer foran dataskjermen øker risikoen for musearm eller musesyke.

Datamaskinen er blitt et stadig viktigere hjelpemiddel og verktøy. Ikke bare er den hovedverktøyet i mange yrkesgrupper, vi bruker også mer og mer tid ved PC-skjermene i fritiden.

Mange timer hver dag med tastatur og mus kan gi stiv nakke og skuldre, senebetennelse og vonde rygg. Dette har ført til en kraftig økning av belastningsskader i forbindelse med dataarbeid.

Vi regner med at omtrent 50 prosent av alt fravær skyldes muskel- og sjelettplager. Mellom 30-40 prosent av dette har direkte sammenheng med databruk.

Musearm er også kjent under navnet "musesyke".

Hva er musearm?

Musearm er ikke et strengt medisinsk definert syndrom. Begrepet inkluderer alle plager som kan forekomme i forbindelse med gjentatte anstrengelser av muskler, sener, nerver og leddbånd.

Vanlige områder som rammes er:

- skuldre

- armer
- håndledd
- hender

De hyppigste tegnet på musearm er smerter. Ofte vil også nakken verke. Smertene vil som regel tilta ved bruk av PC.

Symptomene varierer etter hvor belastningslidelsen er lokalisert. Felles for alle er at plagene skyldes langvarig bruk av datamaskin.

Hva er årsakene til musearm?

Hovedårsaken er feil arbeidsstilling når en bruker tastatur og mus.

Mennesket er ikke skapt for å sitte stille lenge av gangen. Alle bør derfor sørge for å legge inn små pauser i løpet av arbeidsdagen. Stress ser også ut til å være en medvirkende faktor.

Ved presisjonsarbeid med mus holdes håndleddet i en noe unaturlig stilling. I tillegg spenner fingre og fingertupper seg for å trykke ned taster og gripe om musen.

Smerter i muskler i skuldre og underarmer skyldes spenning av muskulaturen over lengre tid. Dette hemmer sirkulasjonen i muskulaturen som kan gi smerter.

Hva kan jeg gjøre selv for å forebygge musearm?

Her er noen gode råd mot musearm:

1. Plasser mus og tastatur 30-40 centimeter inn på bordplaten, slik at hele underarmen inkludert albuen får støtte.
2. Pass på at du varierer arbeidsmåten og skifter sittestilling ofte.
 1. Bruk hurtigtaster istedenfor mus så ofte som mulig (for eksempel Ctrl+C = kopier, Ctrl+V = lim inn).
 2. Er du høyrehendt, prøv å lære opp venstrehånden til å bruke mus – og omvendt. Bytt musehånd jevnlig.
3. Ta pauser innimellom. Forsøk å gå bort fra datamaskinen nå og da.
4. Sørg for at musen aldri er for langt fra deg.
5. La "musefingeren" hvile på museknappen. Å sitte lenge med fingeren hengende over knappen kan gi såkalt tennisalbue.

6. Hold arbeidsbord ryddig slik at det ikke hindrer fri bevegelse.
7. Senk skuldrene. Høye og anspente skuldre øker sjansen for skader.
8. Legg hendene på knærne når de ikke arbeider, for eksempel når du leser på skjermen.
9. Husk at barn bør ha en mus som er tilpasset deres henders størrelse.
10. Strekk, bøy og tøy nakke, skuldre, armer og rygg.

Internasjonal musearmdag

Det finnes faktisk en egen dag hvor musearm og musesyke blir markert.

Skuddårsdagen 29. februar er den internasjonale musearmdagen, eller The International Repetitive Strain Injury Awareness Day.

Grunnen til at akkurat denne dagen ble valgt, er at 29. februar er den eneste datoen som ikke er gjentakende. Datoen skal gjenspeile problemene som kan oppstå som følge av gjentakende og lite variert arbeid. De årene det ikke er skuddår blir dagen "feiret" den 28. februar.

Den internasjonale musearmdagen ble markert for første gang i Canada i 2000. Kanadiske arbeidstakere med musearm og andre belastningslidelser ønsket å sette fokus på problematikken. Siden den gang har initiativet vokst til å bli et globalt fenomen.

Kilder:

ITpro.no

Din Helse

Aftenposten

Pasienthåndboka