

TAG HÅND OM DIN MUSEARM

Musen bider, og sidder du mere end fire timer om dagen ved skærmen, har du en øget risiko for at få musearm, siger fysioterapeut Lone Østergaard.

Af ILONA SUONPERÄ JACOBSEN

- 1 Hvad er en musearm?**

Musearm er et udtryk, man bruger om skader, man kan få i hånd, arm, skulder og nakke af bl.a. for meget computerarbejde. Skaderne kan vise sig ved betændelse, tryk på nerver, hævelse og ømhed i vævet og dækker over lidelser som bl.a. seneskedehindebetændelse og tennisalbue.
- 2 Hvad er årsagen?**

Den hyppigste årsag er computerarbejde, hvor få muskelfibre laver de samme bevægelser igen og igen, og derfor nemt bliver voldsomt overbelastede. Sidder man foran skærmen i mindst ¾ af sin arbejdstid, kan man faktisk få lige så store gener som tekstil- og slagteriarbejdere. Årsagen kan også være en forkert indrettet arbejdsplads, og også faktorer som stress, lav indflydelse på arbejdet eller et dårligt forhold til ledelse eller kolleger kan spille ind.
- 3 Hvilke symptomer får man?**

De første tegn kan være diffus træthed i hånd og underarm, en sovende fornemmelse eller følelsesløshed, albuesmerter, kolde og ømme hænder, stive led eller problemer med at åbne og lukke hånden eller med koordination.
- 4 Hvordan håndterer man bedst musen?**

Vælg en mus, der ligger godt i hånden, hold let på den og undgå at knække i håndleddet, når du bruger den eller tastaturet. Anbring musen foran tastaturen, tæt ved kroppen, så underarmen kan hvile på bordet og overarmen hænge afslappet ned. Undgå at dobbeltklikke og skift gerne mellem mus og genvejstaster.
- 5 Hvordan forebygger man musearm?**

Indret din arbejdsplads ergonomisk korrekt, skift ofte arbejdsstilling og hold mange mikropausser, f.eks. tre gange i timen, hvor du ryster armene, klemmer en blød bold i hånden eller spænder en elastik ud med fingrene – og laver nogle strækøvelser. Det øger cirkulationen og medvirker til at fjerne de affaldsstoffer fra vævet, der kan give smerter. Og du behøver ikke slippe din arbejdsopgave, fordi du slipper musen.

LONE ØSTERGAARD

er fysioterapeut og indehaver af firmaet »Min Krop på Job«, der tilbyder ergonomisk tjek af arbejdsplader og rådgivning om, hvordan arbejdsdagen kan indrettes med variation og bevægelse. Du kan læse om behandling af musearm med bl.a. magneter på www.minkroppaajob.dk

