

MUSESKADER

Den ser uskyldig ud, men ind imellem udvikler computermusen sig til et skadedyr. Vi behøver dog langt fra gå i panik – det er let at tage sine forholdsregler.

Computermusen har i sin forholdsvis korte levetid været beskyldt for mangt og meget. Men hvad ved vi egentlig i dag om de såkaldte museskader?

Begrebet "muskader" er ikke en diagnose i sig selv. Det er et udtryk for sammenhængen mellem de symptomer man har, og de belastninger armen har været udsat for. Symptomerne kan være smerter i håndled, arm, skulder eller nakke. Man ved at brug af computermus i mere end 20 timer om ugen øger risikoen for en museskade. Er du kvinde, er du ryger, lider du af sygdomme som diabetes og hjertekar-problemer, har du tidligere haft skader på arm eller nakke, og har du ringe indflydelse på hvordan din arbejdsplads er indrettet, er din risiko for at udvikle en museskade øget.

Smerterne kan udvikle sig gradvist over længere tid, eller opstå efter kort tids intensivt arbejde med computermusen. De fleste strukturer i armen kan gøre ondt ved museskader, og der er mange variationer af symptomerne. Smerterne kan starte i håndleddet og brede sig videre op til albuen, skulderen og nakken – eller omvendt. Der kan opstå en sovende, snurrende fornemmelse i hånden eller armen, et stramt "bånd" over dele af armen, hævelse af fingrene eller en tung og træt arm.



MUSESKADER ER IKKE VARIGE

En stor dansk undersøgelse blandt 7.000 computerbrugere viser at musarbejde kan give forbigående ømhed og smerter, og at smerterne også kan vende tilbage, men at museskader ikke fører til permanente skader.

Hvor og hvorfor gør det ondt?

Arme og skuldre: De fleste har musen placeret ved siden af tastaturet. Armen skal derfor drejes udad når man arbejder. Ligeledes er underarmens muskler spændte når hånden er i gang med musen. Begge dele kræver statisk muskelarbejde som hæmmer blodtilførslen til musklerne, og det kan give ømhed i arm og skulder.

Mere end en tredjedel af de unge som bruger computer i deres arbejdsdag, har gener som følge af computerarbejdet, viser en undersøgelse fra HK/Privat.

Håndled og albue: Også armenes led kan være irriterede, måske som "tennisalbue" eller karpaltunnel-syndrom, som er en belastningstilstand i håndleddet. Smerterne kan være konstante, og de forværres ved belastning. Det kan gøre ondt om natten, og især om morgenen kan leddene føles ømme og stive.

Nakken: Armens stilling trækker skulderbladet udad. De muskler som holder igen på skulderbladet, bliver derved sat på stræk og bliver trætte, og en træt muskel kan ikke arbejde. Nakkens muskler overtager derfor skulderblads-musklernes arbejde – og der opstår en muskel-ubalance.

Også nakkens led kan bidrage til smerterne. Hovedet har tendens til at glide let fremad når vi sidder ved en computer. Det skaber en øget bøjning af den nederste del af nakken, og det kan udvikle en "tantepukkel", hvor de nederste nakkehvirvlers led er tæt på at være i deres yderstilling – og det er belastende.

Nerver: Ud fra nakkens led kommer de nerver som styrer armen. Nerver er blod-



tørstige! Vores nervesystem vejer ca. 2% af den totale vægt, men skal have ca. 20% af den ilt der føres rundt i kroppen. Belastes nerverne statisk (uden pause) i længere tid, får de for lidt ilt, og det giver smerter. Når en nerve gør ondt, bliver den med tiden mere følsom, dvs. der skal mindre og mindre til før smerterne kommer. Til sidst kan symptomerne opstå ved næsten ingenting – det kan være at skrælle en kartoffel, tage fat i en skruetrækker, køre bil eller lignende.

Stress: Nerverne er følsomme over for stresshormoner. Mange kan sikkert genkende at smerter øges i en stress-situation. Er museskaden blevet en kronisk lidelse, er det en stressbelastning i sig selv, som kan udløse stresshormoner, der dermed skaber en ond cirkel.

Hvad kan du gøre?

Det er vigtigt at forstå at der er mange faktorer som har betydning for symptomerne. Den ændrede muskelbalance, leddenes irritation, nervernes lave belastningstolerance og vores egen reaktion på denne misere kan i fællesskab forværre eller fastholde situationen. En behandling skal derfor starte med en undersøgelse af de faktorer der er i spil. Hvis behandlingen kun har fokus på ét af områderne, kan det være svært at få det bedre.

Overordnet gælder det om at være opmærksom på kroppens signaler, så du i god tid kan sætte ind over for musens gnaven.

Husk også på at tusindvis af danskere bruger computeren intensivt – og kun ganske få udvikler alvorlige problemer eller skader af det. ■

*Bliv klogere på museskader på bl.a.:
www.edb-arbejde.dk og www.arbejdsmiljoviden.dk.
Læs også pjecen "Skærmarbejde", som du kan se og bestille på www.krop-fysik.dk*

4 EFFEKTIVE ØVELSER MOD MUSESKADE

Udfør øvelserne 2-3 gange om dagen. Start med at udføre hver øvelse 5 gange. Det må ikke gøre ondt, og der må ikke være smerter bagefter. Hvis det går fint, kan du øge antallet til 15. OBS: Du skal ikke holde strækket, men bevæge dynamisk. Det skaber en bedre iltning af nerverne.



HAR JEG FÅET DRIKKEPENGE?

Drej armen så håndfladen vendes opad, og fingrene peger udad. Kig nu bag om din skulder ind i håndfladen.



ASIATISK HILSEN

Håndfladerne mod hinanden, fingrene peger mod hagen. Bevæg de samlede hænder fra side til side.



RYGEPAUSE

Tag et usynligt cigaretrør og før det til munden, lillefingern drejes ind mod kinden. Stræk armen sidelæns, og bøj håndleddet nedad.



KIK I HÅNDEN

Stå med armene lidt ud til siden. Albuerne er strakte, den ene håndflade peger opad, den anden nedad. Kik til den side hvor håndfladen er opad. Drej nu armene så håndfladerne vendes modsat – ned og op – mens du hele tiden kikker til den side hvor håndfladen vendes op.



UNDGÅ MUSESKADERNE

Skift stilling: Bliv vejledt i en god arbejdsstilling, som ikke sætter dine led i yderstilling. Måske er en ergonomisk analyse nødvendig. Få hjælp af en fysioterapeut eller ergoterapeut.

Ud med musen!: Der findes andre muligheder, så som roller mouse, hvor du ikke har armen drejet udad. Lær – og brug – genvejstasterne! Bruger du alligevel mus, så hold pauser fra den ind imellem, varier dine arbejdsopgaver med "ikke-mus"-arbejde, og hold musearbejdet på max 20-25 timer om ugen.

Lav øvelser: Få instruktion i hvordan du styrer din nakke og dine skulderblade, så musklerne kan slappe af. Måske skal din muskelbalance omkring skulderen trænes med stabiliserende øvelser for skulderbladet og nakken.

Dine nerver vil have glæde af såkaldte nervemobiliserende øvelser – se øvelserne her til venstre.

Hold dig sund: Værn om dit generelle helbred, blandt andet ved at dyrke motion som modvægt til dit stillesiddende arbejde.

Bekæmp stress: Stress er gulf for nervesmerter og kan virkelig holde dem i gang. Kan du ændre på din arbejdssituation, tilrettelægge arbejdet bedre, få bedre sammenhæng mellem arbejdet og dit øvrige liv, sortere i dine opgaver osv.? Få evt. hjælp til stress-håndtering.

Forskning peger på at museskader primært skyldes irritation af nerver i skulder og arm. Og det kan vi selv gøre meget for at undgå.