

STOR GUIDE TIL MUSEARM

Få indblik i

Alt du skal vide om musearm – fra symptomer og årsager til behandling og forebyggelse



Rigtig mange danskere døjer med musearm – eller vil komme til det.

Undersøgelser viser, at op mod 35% af alle som over længere tid arbejder foran en computer før eller siden vil opleve en eller flere elementer af musearm.

I denne guide hjælper vi dig, som har fået en musearmsskade eller gerne vil undgå at få det. Vi giver dig både viden om lidelsen, mulige løsninger og råd til forebyggelse.

Indholdsfortegnelse



Symptomer

Side

3

Årsag

Side

5

Behandling

Side

7

Forebyggelse

Side

12

Symptomer

Hvad er Musearm?

Har du smerter i skulder, underarm, hånd eller håndled, når du arbejder ved en computer?

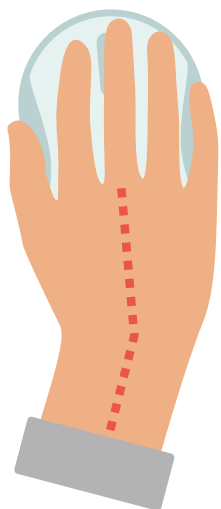
Så lider du muligvis af musearm. Fællesnævneren for musearm – et begreb som dækker over mange forskellige gener – er nemlig, at smerterne optræder ved arbejde ved computertastatur eller -mus og at de typisk mærkes i netop enten skulder, arm, håndled eller hånd.

Musearm er det folkeligt anvendte udtryk – nok fordi det er noget nemmere at bruge end fx karpaltunnelsyndrom eller De Quervains syndrom, som er to af de mange lidelser som musearm bruges om.

Både karpaltunnelsyndrom og De Quervains syndrom er lidelser, som ofte skyldes overbelastningsskader – og netop overbelastning vil langt oftest være den udløsende faktor, når det kommer til musearm.

Der er ofte tale om inflammation, altså en slags betændelse, i en muskel eller en sene, hvor vævet er irriteret og derfor hæver og er ømt. Men musearm kan også skyldes, at en nerve bliver klemt af eller en heftig omgang myoser – lokale muskelsmerter, hvor der ikke er en egentlig skade, men hvor musklen har trukket sig sammen og i et større eller mindre område er blevet hård.

Kilde: Sundhed.dk



Symptomer på musearm

- 1 Smerter i skulder, underarme, håndled og/eller hånd
- 2 Smerter som forværres ved længerevarende arbejdsopgaver ved computeren
- 3 Smerter som forværres ved gentagelser eller statisk arbejde
- 4 Træthed i hånd og arm
- 5 Stivhed i skulderled, albueled eller håndled
- 6 Nedsat grebsfunktion
- 7 Sovende fornemmelser
- 8 Ømhed ved berøring af musklerne i underarm og hånd
- 9 Ondt i nakken, skulder, albue eller håndled

Kilde: Sundhed.dk og Museskade.dk

De mest almindelige lidelser forbundet med musearm:

Karpaltunnelsyndrom

En smertefuld tilstand af hånd og fingre. Lidelsen kan opstå, hvis der bliver for lidt plads til medianus-nerven. Symptomerne opstår i nervens forsyningsområde, dvs. i hånden og nogle af fingrene. Særligt udsat er personer, der arbejder med gentagne og ensidige håndbevægelser over en længere periode. De typiske symptomer er: prikkende, brændende og sovende fornemmelser og/eller nedsat følelse. Symptomerne forværres ofte om natten, eller når armen holdes i ro.

Cubital Tunnelsyndrom / Ulnarisskade

Opstår ved tryk på ulnarisnerven i albuen eller ved håndleddet. Brug af vibrationsværktøj, hyppige, hurtigt gentagne bevægelser og akavede arbejdsbevægelser gennem mange år kan give ulnarisskade. De typiske symptomer er: sovende fornemmelse i ringfinger, lillefinger og hånden nedenfor disse fingre samt smerter i underarm og albue.

De Quervains syndrom / seneskedebetændelse

En af de mest almindelige seneskedebetændelser i håndleddet. Seneskedebetændelse er en smertefuld irritationstilstand i senerne på tommelfingersiden af håndryggen og er ofte forbundet med overbelastning af håndleddet.

Dupuytren's kontraktur

En tilstand, der påvirker hænder og fingre, så det bliver umuligt at strække fingrene helt ud. Hånden bliver sammenknyttet, så man ikke kan åbne den. Tilstanden øges med alderen.

Epikondylit / Tennisalbue

Tennisalbue er en overbelastningsskade, der kan opstå i forbindelse med arbejde eller fritids- og sportsaktiviteter, hvor gentagne belastninger er kendetegnet. Tilstanden gør ondt, oftest omkring ydersiden af albuen.

Du kan finde flere oplysninger om lidelserne i patienthåndbogen på sundhed.dk.

Årsag

Hvordan får man Musearm?

For de flestes vedkommende vil musearm være en tilstand, der opstår i forbindelse med arbejde ved en computer.

Computerrelaterede årsager til musearm:

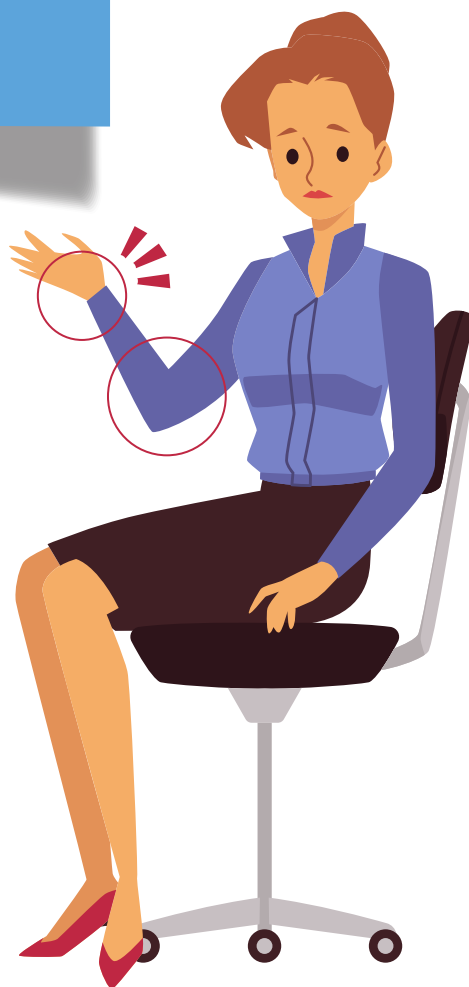
- 1 Langvarigt arbejde ved computer med mus
- 2 Gentagelser i arbejdet ved computer
- 3 Præcisionsarbejde med mus
- 4 Albuerne hviler ikke på bordet, når du arbejder ved computer
- 5 For lille/forkert mus
- 6 Du bruger for mange kræfter, når du taster eller klikker

Grunden til at musearm ofte opstår, når man arbejder ved en computer er, at den stilling mange arbejder i ved computer ikke er naturlig, den er ofte langvarig (mere end 4 timer dagligt) og den består typisk af mange gentagelser, fx klik på musen.

Det belaster både muskler og sener i uheldig og vil betyde skader på nerver og væv og deraf følgende smerter, hvis man ikke passer på og ændrer sine vaner.

Ikke altid computeren skyld

Der kan stå andre syndere end computerne bag musearmen. Er du lige begyndt til kajak eller tennis, så kan det være at årsagen til din musearm skal findes der – i de uvante gentagelser du laver med ketsjer eller pagaj.



Andre årsager til musearm:

- 1 Overbelastning ved sport (fx tennis eller kajak)
- 2 Overbelastning ved løft (ofte gentagne, tunge løft)
- 3 Amning (hvor du holder dit barn på en uhensigtsmæssig måde)
- 4 Overvægt
- 5 Utilstrækkelig motion og træning

Kilde: Museskade.dk

Er Musearm en arbejdsskade?

Man skal ikke bladere ret langt tilbage i kalenderen, hvis man leder efter en tid, hvor musearm ikke var anerkendt som arbejdsskade (erhvervssygdom). Faktisk skal vi ikke længere tilbage end 2006 for at finde første gang Arbejdsmarkedets Erhvervs-sikring (AES) - som har til opgave at afgøre

hvad der kan anses som arbejdsskader – anerkendte et tilfælde at musearm som en erhvervssygdom.

Desværre er kun tre yderligere tilfælde af musearm siden da (til og med 2017) blevet anerkendt som forårsaget af arbejde, så det er fortsat en svær sag at kæmpe.

Arbejdsulykke eller Erhvervssygdom?

- 1 En arbejdsulykke er en fysisk eller psykisk skade, som opstår efter en hændelse eller en påvirkning, der er sket pludseligt eller inden for fem dage. Fx hvis en tømrer får en finger skåret af i en maskine.
- 2 En erhvervssygdom er en sygdom, der skyldes arbejdet eller arbejdsforholdene. Sygdommen kan komme af påvirkninger gennem kortere eller længere tid. Fx hvis en tilskadekommen får nedsat hørelse efter flere års arbejde i larmende omgivelser.

Kilde: AES

Erstatning

For at få erstatning skal en skade anerkendes som en arbejdsskade. Det kræver, at:

- Skaden skal være sket, mens du arbejdede for en arbejdsgiver med hjemsted i Danmark
- Skaden skal være sket på grund af dit arbejde eller de forhold, arbejdet foregår under

Der kan være en række undtagelser til de to betingelser - fx i forbindelse med redning af menneskeliv, vernetjenester og arbejde i udlandet.

Kilde: AES

Behandling

Hvordan behandler man Musearm?

Da Musearm, som vi beskrev i forrige kapitel, ofte hænger sammen med computerarbejde og dårlig ergonomi på arbejdspladsen, for eksempel forkert indstillet udstyr, er det en god idé at rådføre sig med en professionel,

som beskæftiger sig med netop ergonomi, når det kommer til behandling. Det kunne f.eks. være en ergoterapeut eller personer med kyndigt kendskab til ergonomisk opsætning af arbejdsstationer.

Første skridt i behandlingen af musearm er eliminering af årsagen - uanset hvad denne er. Arbejd på at skille dig af med dine dårlige vaner, skift din mus ud med en ergonomisk mus, lav øvelser (se forslag til øvelser i kapitlet "Forebyggelse").

Ergonomiske tiltag mod Musearm

Det vigtigste du kan gøre for at komme af med musearm forårsaget af dårlig ergonomi i forbindelse med computerarbejde, er ifølge Sundhed.dk at få din arbejdsstation indstillet korrekt.

Du bør overordnet set se på forholdene omkring:

- 1 Bord
- 2 Stol
- 3 Skærm
- 4 Tastatur
- 5 Mus
- 6 Mulighed for variation og bevægelse



Bord

Hvis dit bord ikke er (eller kan) indstilles, så det passer til dig, kan det resultere i, at du arbejder i uhensigtsmæssige stillinger og det kan betyde, at du udvikler musearm eller andre skader.

Dit bord skal kunne indstilles i højden, altså være et hæve-sænkebord, så det passer til dig. Bordpladen skal være mat, så den ikke reflekterer lyset og får dig til at stå akavet for at undgå at blive generet af genskæret. Det skal være dybt nok til, at din skærm kan placeres i korrekt afstand (se "Skærm" længere nede på listen her), og det skal være bredt nok til, at du har arbejdsrum. Derudover skal du kunne hvile dine underarme på bordet, så du ikke konstant spænder op.

Stol

Din stol skal indstilles, så den passer til dig – og den skal indstilles, inden du indstiller højden på dit bord. Bordhøjden er nemlig afhængig af, hvor du sidder i forhold til bordet.

Når du sidder på din stol, skal du kunne have fødderne fladt i gulvet. Du skal sidde så langt tilbage på stolen, at 2/3 af dine lår er understøttet af sædet, og ryglænet skal indstilles, så det støtter din lænd.

Læs mere om kontorstole og find én som passer til dig [her](#).

Skærm

Din skærm skal placeres ca. en armlængde fra dig, hvilket svarer til omkring 60-70 centimeter. Dine øjne skal flugte med den øverste kant af skærmen, så du ser lidt nedad, når du kigger på skærbilledet. Hvis du har flere skærme, skal de placeres i en v-form foran dig.

Prøv et
ergonomisk
tastatur
i 14 dage

Ergonomisk udstyr ved computerarbejde

For langt de flestes vedkommende vil tastatur, mus og skærm være de vigtigste udstyrsenheder ved computerarbejde. Gældende for alle tre er, at de skal understøtte korrekt arbejdsstilling og passe til din individuelle behov.

Tastatur

Dit tastatur skal gøre det muligt for dig at holde dine håndled i en naturlig position uden anstrengende og unaturlige vinkler. Det betyder, at en negativ hældning, hvor tastaturet vipper nedad, væk fra dig, er positiv – et buk nedad i håndleddet er nemlig mere naturligt og afslappende end et aktivt bøj opad og dermed belaster det mindre.

Derudover skal dit tastatur være placeret på bordet, så du kan hvile din hånd og arm på bordpladen, og du bør bruge genvejstaster, så meget du kan, så du minimerer antal tryk på tastaturet.

Mus

Din mus skal – lige som tastaturet – gøre det muligt for dig at arbejde så naturligt som muligt uden anstrengende, unaturlige vinkler og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger. Fra et ergonomisk perspektiv er det mest optimale en centreret mus, altså en mus som er placeret foran din krop, imellem dine hænder.

Med en centreret ergonomisk mus har du dine arme placeret i en naturlig afslappet stilling foran kroppen, i stedet for ud til siden, hvilket er mere hensigtsmæssig, da det fjerner belastning på skuldre, arme og albuer. Og da belastningen ofte vil være skyld i smerte, vil eliminering kunne være med til at fjerne den smerte du oplever ved musearm.

99% mener, at brugen af en centreret ergonomisk mus eliminerede smerter og ubehag.*

Når det kommer til ergonomi, er behovet meget individuelt – der er ikke en løsning, som passer til alle. Derfor er en centreret mus heller ikke det rigtige valg for alle.

En enhåndsmus kan være det bedste valg til dig. Også her er det vigtigt, at du vælger en variant, som understøtter arbejde uden anstrengende og unaturlige vinkler, derfor er de to vigtigste egenskaber din enhåndsmus skal besidde:

Mulighed for tilpasning af vinklen

Hviler du din høj på bordet, er det ikke naturligt, at din håndflade ligger fladt

på bordet. Din hånd hviler nærmere stående på højkant på lillefingersiden. Det betyder, at din mus skal kunne indstilles, så din hånd står mere vertikalt mod bordet, for at du kan arbejde i den mest naturlige stilling.

2 Støtte til tommelfingeren

Tommelfingerstøtte er vigtigt, da det fjerner tryk på tommelfingerens rodled, hvilket resulterer i, at belastningsskader mindskes og du kan holde afslappet om musen. Støtten skal kunne justeres i alle retninger - ud/ind, op/ned, frem/tilbage, hældning og rotation – så den passer til individuelle behov.

Prøv en ergonomisk mus i 14 dage

Mulighed for variation og bevægelse

Nøgleordet for god ergonomi på kontoret er variation. Tommelfingerreglen er, at du skal skifte stilling eller bevæge dig hvert 45. minut. Rejs dig op, hold et gående eller stående møde, skift stol, sæt dig et andet sted, hent en kop kaffe eller gå en tur rundt om bygningen.



Massage

I de tilfælde, hvor der er tale om musearm, som er forårsaget af myoser (lokale muskelsmerter), kan massage virke afhjælpende – så længe du stadig sikrer, at den udløsende årsag elimineres.

Download
vores tjekliste
til ergonomisk
opsætning af
arbejdsstation
[her](#)

Ergonomi er også vigtigt på hjemmekontoret.
– Find, alt du skal vide [her](#).

Forebyggelse

Hvordan forebygger man Musearm?

I de tilfælde, hvor musearm skyldes arbejde ved computer – hvilket gælder langt de fleste tilfælde – forebygges det på samme, som det behandles; ved at få styr på ergonomien. Gå tilbage til forrige kapitel og sørg for at få styr på dit bord, din stol, din skærm, dit tastatur, din mus og dine vaner omkring variation i dit arbejde.

Øvelser

Træning er generelt en rigtig god idé, hvis man ønsker et liv med en krop

uden smerter. Når du træner dine muskler, bliver din krop nemlig til at klare de opgaver, du stiller den – f.eks. at arbejde ergonomisk korrekt foran computeren, i stedet for fx at stå og hænge ind over bordet eller falde i fælden og sidde ned hele dagen.

Er du disponeret for musearm, fx hvis dit arbejde i høj grad foregår foran computeren, er der en række øvelser, som helt specifikt vil virke forebyggende på musearm.

Øvelse for skulder:

- 1 Bind midten af træningselastikken fast i hoftehøjde eller lidt højere, fx på et dørhåndtag, og stil dig med ansigtet mod dørhåndtaget
- 2 Tag fat om en ende af træningselastikken med hver hånd, og træk elastikken bagud uden at bøje i albueledet
- 3 Lad langsomt armene komme tilbage til udgangspunktet og gentag

[Se video her >>](#)

Find flere
øvelser
[her](#)

Øvelse for skulder og ryg

- 1 Stil dig med let spredte ben, ret ryg og enden af træningselastikken i hver hånd
- 2 Tømmelfingrene skal pege opad og albuerne være let bøjede
- 3 Stræk armene op over dit hoved
- 4 Træk hænderne fra hinanden og nedad, så elastikken strækkes

[Se video her >>](#)

Øvelse for underarm

- 1 Sæt dig på en stol ved et bord
- 2 Læg elastikken strakt ud på bordet foran dig
- 3 Lad dine arme hvile på bordet med håndfladen på højre hånd opad og håndfladen på venstre hånd nedad. Elastikken skal ligge under dine hænder
- 4 Kryds armene med den højre arm øverst, så de krydset ca. ved håndleddet
- 5 Tag fat i elastikken med begge hænder (den skal evt. lægges i håndfladen af din højre hånd, da denne peger opad)
- 6 Med elastikken i hænderne roterer du din højre hånd væk fra den venstre, så elastikken strammes
- 7 Gentag øvelsen med modsatte arm

[Se video her >>](#)

Contour Design er markedsleder inden for forskning, udvikling og design af ergonomiske computermus og tilbehør som RollerMouse, Unimouse, Contour Mouse og Balance Keyboard.

Contour Design Inc., der blev grundlagt i 1995 af Steve Wang, har hovedkontor i Windham i New Hampshire, USA, og står for produktudvikling og daglige aktiviteter i Nordamerika.

I Ballerup ligger hovedkontoret for Contour Design Nordic, der importerer og markedsfører sine produkter via dattervirksomheder i Danmark, Norge, Sverige, Finland og Storbritannien. Contour Design Nordic har desuden partnerskaber med distributører af ergonomisk kontorudstyr i Tyskland, Frankrig, Holland, Østrig og Schweiz.

Contour Design Nordic A/S
Borupvang 5B, st.tv.
DK-2750 Ballerup
info@contour-design.com