

ONZE MUISARM GIDS

Krijg inzicht in

Alles wat je wilt weten: van symptomen en oorzaken tot behandeling en preventie



Een overweldigend aantal mensen heeft last van een muisarm, of zal er in zijn leven ooit mee te maken krijgen.

Onderzoek toont aan dat ongeveer 35% van de mensen die zittend achter een computer werkt vroeg of laat met een muisarm in aanraking komt.

Deze gids helpt je als je last hebt van een muisarm of als je een muisarm wilt voorkomen. Wij delen de kennis die je nodig hebt om mogelijke oplossingen te vinden en op tijd in te kunnen grijpen.

Inhoudsopgave



Symptomen

Bladzijde

3

Oorzaken

Bladzijde

5

Behandeling

Bladzijde

7

Preventie

Bladzijde

12

Op welke symptomen moet ik letten?

Wat is een “muisarm”?

Een muisarm valt onder de zogenaamde RSI-klachten. RSI staat voor Repetitive Strain Injury; het is een verzamelnaam voor klachten veroorzaakt door herhaaldelijke belasting van bepaalde spieren en gewrichten. Als je pijn in je schouder, onderarm, hand of polsen hebt terwijl je achter de computer werkt, heb je hoogstwaarschijnlijk een muisarm. De gemene deler bij een muisarm – een term waar verschillende aandoeningen onder vallen – is dat de pijn meestal optreedt bij het werken achter een computer met een traditionele muis of toetsenbord. Meestal voel je de pijn in de hierboven genoemde gebieden.

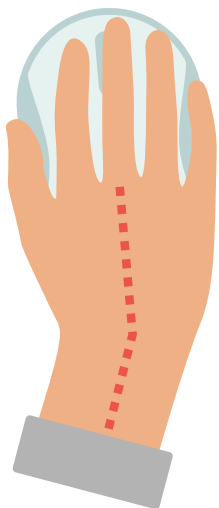
De term “muisarm” is door het publiek bedacht, omdat deze makkelijker te gebruiken is dan het carpaletunnelsyndroom (CTS) of het syndroom van De Quervain. Dit zijn twee van de vele aandoeningen waarnaar een muisarm verwijst. Bovendien is de muis-

arm gemakkelijk te linken aan het vele klikken dat werken met een muis vereist, maar daarover later meer.

Zowel CTS als het syndroom van De Quervain zijn aandoeningen die vaak worden veroorzaakt door overbelasting door herhaaldelijk uitvoeren van bewegingen, waardoor dit veruit de grootste triggers voor muisarmen zijn.

Vaak komt er bij een muisarm ook een ontsteking in de spieren of pezen kijken. Hierdoor raakt het weefsel geïrriteerd, waardoor het opzwelt en pijn gaat doen. Een muisarm kan echter ook het gevolg zijn van een bekneld geraakte zenuw of een ernstig geval van myositis. Dit zijn plaatselijke spierpijnen die niet als een echte verwonding worden beschouwd, maar waarbij de spieren zijn samengetrokken.

Bron: Muisarm.info



Symptomen van een muisarm

- 1 Pijn in schouder, onderarm, polsen en/of hand
- 2 Pijn die erger wordt door repetitieve of statische werkzaamheden
- 3 Brandend gevoel in de schouder
- 4 Een zeurend gevoel in hand en arm
- 5 Stijfheid in schouder-, elleboog- en handgewrichten
- 6 Pijn in schouder-, elleboog- en handgewrichten
- 7 Verminderde grip en beweging
- 8 Zwelling van hand en greep
- 9 Een zeurend gevoel bij aanraking rond de onderarmen en hand

Bron: Muisarm.info

De meest voorkomende aandoeningen gelinkt aan een muisarm:

Carpaletunnelsyndroom (CTS)

Een pijnlijke aandoening in je handen en vingers. Het ontstaat als er niet genoeg ruimte in de medianus zenuw is. Vooral mensen die voor hun werk veel repetitieve handbewegingen maken, gedurende een lange periode, zijn gevoelig voor het ontwikkelen van CTS. Typische symptomen zijn tintelingen, branderigheid en een dof gevoel, eventueel gecombineerd met verminderde gevoeligheid. 's Nachts, of wanneer de arm wordt stilgehouden, wordt de pijn vaak erger.

Cubitaal tunnel syndroom

Bij het cubitaal tunnel syndroom ligt de ulnaris zenuw beklemd in de elleboog of polsen. De hoofdoorzaak is vaak het gebruik van trillende hulpmiddelen waarbij frequente, snelle en repetitieve bewegingen in onnatuurlijke werkhoudingen worden uitgevoerd. De meest voorkomende symptomen zijn een tintelend gevoel in de ringvinger, pink en het gedeelte van de hand onder deze twee vingers. Bovendien kan deze aandoening voor vrij hevige pijnen in de onderarm en elleboog zorgen.

Syndroom van De Quervain

Het syndroom van De Quervain (stenoserende tenosynovitis) is een aandoening die het gevolg is van irritatie en zwelling van de pezen aan de duimzijde van de pols. Het wordt vaak veroorzaakt door spanning in de pols.

Contractuur van Dupuytren

Dit is een aandoening die de handen en vingers aantast, waardoor het onmogelijk wordt om je vingers volledig te strekken. De hand begint op te krullen tot een vuist naarmate je ouder wordt.

Epicondylitis, ook wel bekend als tenniselleboog

Een tenniselleboog is een overbelastingsblessure die kan ontstaan door werk, vrije tijd of sportactiviteiten waarbij repeterende spanning voorkomt. De aandoening veroorzaakt veel pijn, vooral rond de buitenkant van de elleboog.

De belangrijkste oorzaken

Hoe kom je aan een muisarm?

Voor de meeste mensen is een muisarm een aandoening die optreedt bij statisch computerwerk.

Computergelateerde oorzaken voor een muisarm

- 1 Lange uren achter een computer werken met een traditionele muis
- 2 Repetitief computerwerk
- 3 Precisiewerk met een conventionele muis
- 4 Ellebogen die niet op je bureau rusten tijdens het werken
- 5 Een te kleine of verkeerde muis
- 6 Te veel kracht gebruiken bij het klikken of typen

Een muisarm treedt vaak op als je achter een computer werkt, omdat dit geen natuurlijke houding is. Bovendien ben je geneigd om er vaak uren achter elkaar te zitten. De vele herhaaldelijke bewegingen, zoals klikken of typen, belasten zowel je spieren als pezen. Als je dit gedurende een langere periode doet komen de zenuwen en het weefsel onder grote druk te staan, waardoor er vaak schade in deze gebieden ontstaat. Daarom is het van essentieel belang om voorzichtig te zijn en je gewoontes en werkhouding(en) te veranderen.

Niet alles is de schuld van de computer

Ook andere schuldigen kunnen een muisarm veroorzaken. Ben je net begonnen met tennis of kajakken? Ook onbekende en herhaaldelijke bewegingen kunnen een muisarm veroorzaken, waardoor een tennisracket en peddel niet altijd vrijuit gaan.



Andere oorzaken van een muisarm

- 1 Verrekkingen gerelateerd aan sport, zoals tennissen of kajakken
- 2 Verrekkingen door tillen: herhaaldelijk en zwaar tillen
- 3 Borstvoeding, als je je kind op een manier vasthoudt die niet past bij de behoeften van je lichaam
- 4 Overgewicht
- 5 Gebrek aan beweging en training

Bron: Serviceapotheek.nl

Kun je een muisarm verhalen op je werkgever?

Als je door toedoen van je werkgever RSI hebt opgelopen, waaronder ook een muisarm valt, heb je recht op een schadevergoeding. Vaak is een muisarm een gevolg van het feit dat een werkgever onvoldoende

veiligheidsmaatregelen heeft genomen om schade te voorkomen. Werkgevers hebben de wettelijke plicht om te zorgen voor een veilige werkomgeving. Heb je last van een muisarm, dan kun je in de meeste gevallen een schadevergoeding bij je werkgever claimen.

Wat moet je doen om een schadevergoeding in te dienen?

- 1 Je arts moet de diagnose van een muisarm hebben gesteld
- 2 Je moet daadwerkelijk arbeid hebben verricht die de door de arts geconstateerde muisarm heeft veroorzaakt
- 3 Je moet onomstotelijk kunnen aantonen dat je muisarm en de daardoor ontstane/opgelopen letselschade veroorzaakt is op of door je werk

Bron: Letsel.info & Drost Letselschade

Schadevergoeding

In de Arbowet is vastgelegd dat de bewijslast bij de werkgever ligt: deze moet kunnen aantonen dat hij aan zijn zorgplicht heeft voldaan. Dat betekent dat hij dus heeft gezorgd voor veilige arbeidsomstandigheden waardoor er geen gezondheidsschade bij zijn werknemers zou ontstaan. Samengevat is dit de procedure:

- Je moet onomstotelijk kunnen aantonen dat je muisarm en de daardoor ontstane/opgelopen letselschade veroorzaakt is op of door je werk.
- Je werkgever komt je tegemoet in een schadevergoeding óf kan aansprakelijkheid betwisten door te bewijzen dat hij voldaan heeft aan zijn zorgplicht. Als een werknemer het met de voorschriften en de veiligheidsinstructies (bewust) niet zo nauw heeft genomen, zal zijn claim hoogstwaarschijnlijk stranden.

Bron: Drost Letselschade

Behandeling van een muisarm

Hoe behandel je muisarm-gerelateerde klachten?

Aangezien een muisarm vaak gerelateerd is aan computerwerk en een slechte ergonomie, zoals gebrekkig geïnstalleerde kantoorapparatuur, is het goed om bij de behandeling ervan

te overleggen met een deskundige op het gebied van ergonomie. Dit kan een ergotherapeut zijn of iemand met gekwalificeerde kennis van ergonomie op de werkplek.

De eerste stap in de behandeling van een muisarm is het wegnemen van de oorzaak. Leer slechte gewoontes af, vervang je muis door een ergonomische muis en doe oefeningen (zie hieronder).

Acties tegen een muisarm

De belangrijkste actie die je kunt ondernemen om van een muisarm af te komen, is je werkplek correct inrichten.

Let hierbij op de volgende zaken:

- 1 Bureau
- 2 Stoel
- 3 Beeldscherm
- 4 Toetsenbord
- 5 Muis
- 6 Mogelijkheid tot variatie en beweging



Bureau

Als je bureau niet op jouw lengte is ingesteld, kan dit zorgen voor ongeschikte werkhoudingen die op hun beurt weer leiden tot een muisarm of andere aandoeningen. Je zou altijd een in hoogte verstelbaar bureau moeten hebben dat perfect bij je past. Het moet de juiste diepte hebben zodat je je scherm volgens de juiste richtlijnen kunt neerzetten (zie het subhoofdstuk 'Beeldscherm' hieronder). Bovendien moet je bureau breed genoeg zijn zodat je genoeg werkruimte hebt en je je onderarmen op je bureau kunt laten rusten, zodat er geen spanning op je armen en lichaam komt te staan.

Stoel

Je moet je bureaustoel op een hoogte kunnen instellen die bij je past. Het is belangrijk om de zithoogte in te stellen voordat je je bureau instelt. De hoogte van het bureau is namelijk afhankelijk van je stoel. Als je zit, moet je je voeten plat op de vloer kunnen zetten. Je moet zo ver naar achteren zitten dat tweederde van je bovenbenen op de zitting steunt, terwijl de rugleuning je onderrug moet ondersteunen.

Lees meer over bureaustoelen en vind er here één die bij je past.

Beeldscherm

Je scherm plaats je op armlengte afstand. Dat is ongeveer 63 centimeter bij je vandaan. Je ogen moeten zich op dezelfde hoogte bevinden als de bovenrand van je scherm, zodat je een licht neerwaartse blik kunt aannemen. Werk je met meerdere schermen? Zet ze dan in een V-vorm neer.

Probeer
twee
weken een
ergonomisch
ontworpen
toetsenbord
uit

Ergonomische computeruitrusting

Voor de meesten zijn het toetsenbord, de muis en het beeldscherm de belangrijkste elementen van je kantooruitrusting als je werkt met een computer. Voor al deze drie tools geldt dat ze een juiste werkhouding moeten ondersteunen en aan je individuele behoeften moeten voldoen.

Toetsenbord

Je toetsenbord moet je in staat stellen om je polsen in een natuurlijke positie te houden, waardoor je vervelende hoeken vermijdt. Een negatieve helling, waarbij het toetsenbord van je afhelt, is perfect. Gebogen polsen zijn natuurlijker en meer ontspannen. Daarnaast moet het toetsenbord zo op je bureau worden geplaatst dat je je handen en onderarmen kunt laten rusten. En vergeet niet zoveel mogelijk sneltoetsen in te bouwen zodat je het totaal aantal toetsaanslagen vermindert.

Computermuis

De muis waarmee je werkt moet er zorg voor dragen dat je in natuurlijke posities kunt werken die je lichaam niet belasten, en moet het aannemen van ongeschikte werkhoudingen vermijden. Vanuit ergonomische oogpunt is de meest optimale muis een gecentreerde muis die je voor je lichaam plaatst, in het midden van je handen. Met een gecentreerde muis bevinden je armen zich in een natuurlijke, ontspannen positie voor je lichaam, in plaats van ernaast. Dit neemt de spanning weg op je schouder, arm en elleboog. Aangezien deze spanning vaak pijn kan veroorzaken, kan het loslaten van deze zijdelingse spanning een muisarm doen laten verdwijnen.

99% van de gebruikers ervaart dat pijn en ongemak verdwijnt met een ergonomische, gecentreerde muis. *

Wanneer we het over ergonomie hebben geldt dat de behoeften van individuen zeer verschillend kunnen zijn. Er is geen one-size-fits-all oplossing. Daarom is de gecentreerde muis niet voor iedereen de juiste keuze. Een eenhandige muis kan voor jou de beste optie blijken. Als dat zo is, is het evenzo belangrijk dat je een model kiest dat je ondersteunt bij je computerwerkzaamheden; een model dat geen spanning in je lichaam veroorzaakt en waarmee je geen onnatuurlijke hoeken hoeft te maken. De belangrijkste functies van de muis zijn:

Mogelijkheid om de hoek aan te passen

Als je je hand op je bureau laat rusten, zal je hand nooit plat op het bureaublad

liggen. Hij zal rusten op de rand van je pink. Dat betekent dat je muis moet kunnen worden aangepast aan die natuurlijke positie, zodat hij meer verticaal op het bureau ligt.

2 Duimondersteuning

De steun voor je duim is van cruciaal belang omdat dit de druk op de pezen van je duim wegneemt. Daardoor wordt je hand minder belast en kun je langer doorwerken. De steun moet in alle richtingen verstelbaar zijn. Op en neer, naar binnen en naar buiten, naar voren en naar achteren. Zo kun je de muis aan je individuele behoeften aanpassen.

**Probeer
twee
weken een
ergonomisch
ontworpen
muis uit**

Mogelijkheid voor variatie en beweging

De belangrijkste voorwaarde voor uitstekende ergonomie op de werkplek is variatie. Een goede vuistregel is dat je om de 45 minuten van houding moet veranderen, of even opstaat en beweegt. Sta op, vergader onderweg, haal een kop koffie of loop gewoon even door het gebouw.



Massage

In sommige gevallen, wanneer een muisarm een door myositis veroorzaakt probleem is geworden, kan massage als pijnstiller werken als je ervoor zorgt dat de oorzaak die de aandoening heeft getriggerd wordt weggenomen.

Download
onze checklist
voor een goede
ergonomische
inrichting van je
werkplek

Ergonomie is ook van groot belang als je thuiswerkt. Alles wat je hierover moet weten vind je [hier](#).

Preventie is de beste verdediging

Hoe voorkom je een muisarm?

Als een muisarm wordt veroorzaakt door computerwerk kan je verdere klachten voorkomen én behandelen door de ergonomie van je werkplek goed te regelen. Heb je het vorige hoofdstuk nog niet gelezen? Doe dit dan alsnog en zorg ervoor dat je je bureau, stoel, toetsenbord, muis én gewoontes op orde hebt.

Oefeningen

Lichaamsbeweging is over het algemeen een heel goed idee als je pijn-

lijke lichamelijke verrassingen wilt voorkomen. Als je je spieren traint, leer je je lichaam om de taken die je van je lichaam vraagt aan te kunnen. Bijvoorbeeld ergonomisch verantwoord werken achter een computer, in plaats van de hele dag onderuitgezakt te zitten. Als je gevoelig bent om een muisarm te ontwikkelen en je veel achter de computer werkt is er een reeks van oefeningen die je aan je bureau, of dicht bij je bureau, kan doen.

Schouderoefening

- 1 Bind het midden van een elastische band aan een deurknop en richt je blik op de deurklink
- 2 Pak met iedere hand het uiteinde van het elastiek vast en trek het terug, zonder je pols te buigen
- 3 Laat je armen langzaam teugkeren naar het startpunt en herhaal

[Bekijk de instructievideo hier >>](#)

Meer
oefeningen
vind je
[hier](#)

Oefeningen voor schouders en rug

- 1 Ga staan met licht gespreide benen, rechte rug en de uiteinden van het elastiek in je handen
- 2 Je duimen moeten naar boven wijzen en je ellebogen zijn licht gebogen
- 3 Trek je armen omhoog boven je hoofd
- 4 Trek je handen van elkaar af en weer omlaag, waardoor het elastiek aanspant

[Bekijk de instructievideo hier >>](#)

Oefeningen voor je onderarm

- 1 Ga achter je bureau op je stoel zitten
- 2 Leg het elastiek voor je neer
- 3 Laat je armen op je bureau rusten. Richt je rechterhandpalm naar boven en je linkerhandpalm naar beneden. Pak het elastiek vanuit deze positie met beide handen vast
- 4 Kruis je onderarmen met je rechterarm bovenaan, zodat ze elkaar kruisen bij de polsen
- 5 Draai met het elastiek in je hand je rechterhand weg van de linker waardoor het elastiek strakker komt te staan
- 6 Herhaal de oefening met je tegenovergestelde arm
- 7 De instructievideo bekijk je hier [hier](#)

[Bekijk de instructievideo hier >>](#)

Contour Design is marktleider op het gebied van bereik, ontwikkeling en design van ergonomische computermuizen en accessoires zoals de RollerMouse, Unimouse, Contor Mouse en het Balance Keyboard.

Contor Design, Inc. werd in 1995 opgericht door Steve Wang. Het hoofdkantoor staat in Windham, New Hampshire, in de VS.

In Ballerup in Denemarken ligt het hoofdkantoor van Contour Design Nordic. Contour Design Nordic importeert en verkoopt zijn producten via dochterondernemingen in Denemarken, Noorwegen, Zweden, Finland en het Verenigd Koninkrijk. Contour Design Nordic werkt nauw samen met distributeurs van ergonomische apparatuur in Duitsland, Frankrijk, Nederland, Oostenrijk en Zwitserland.

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