

STOR GUIDE TILL MUSARM

Få kunskap om

Allt du behöver veta om musarm – från symptom och orsaker till behandling och vad du kan göra förebyggande.



Det är många svenskar som lider av, eller riskerar att drabbas av, musarm.

Undersökningar visar att upp till 35 procent av alla som arbetar framför en dator över längre tid förr eller senare kommer uppleva en eller flera besvär som kan kopplas till musarm.

I den här guiden hjälper vi dig som drabbats, eller dig som vill undvika att drabbas. Vi ger dig kunskap om diagnosen, möjliga lösningar och råd om vad du kan göra för att minska riskerna.

Innehållsförteckning 

Symtom

Sida

3

Orsak

Sida

5

Behandling

Sida

7

Förebyggande

Sida

12

Symptom

Vad är en musarm?

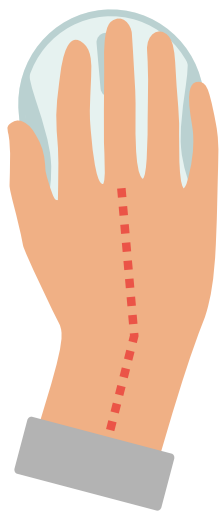
Har du ont i axlar, underarmar, hand eller handled när du arbetar vid dator? Då har du med stor sannolikhet musarm. Den gemensamma nämnaren för musarm – en åkomma som kan ta sig många olika uttryck – är nämligen att smärtan kommer när du arbetar vid ett tangentbord eller med en datormus och att du får känningar i axlar, armar, handled eller hand.

Musarm är de uttryck som används i folkmun – förmodligen för att det är enklare än andra medicinska termer som till exempel karpaltunnelsyndrom eller De Quervains syndrom, två

av flera diagnoser som kan dölja sig bakom en musarm.

Både karpaltunnelsyndrom och De Quervains syndrom är överbelastningsskador och överbelastning är den vanligaste faktorn när det kommer till musarm. Det handlar ofta om en inflammation i en muskel eller sena som är irriterad och därför ömmar och gör ont. Men du kan också få musarm för att en nerv blivit klämd eller för att du har en muskelknuta vilket orsakar spänning och värk i ett större eller mindre område.

Källa: Vårdguiden



Symtom på musarm

- 1 Smärta i axlar, underarm, handled och/ eller hand.
- 2 Smärta som ökar vid långvarigt arbete vid datorn.
- 3 Smärta som förvärras vid upprepande och statiskt arbete.
- 4 Trötthet i hand och arm.
- 5 Stelhet i skulderled, armbågsled eller handled.
- 6 Nedsatt greppförmåga.
- 7 Domnande och försämrad känsel.
- 8 Ömhet vid beröring av muskler i underarm och hand.
- 9 Ont i nacken, axlar, armbåge eller handled.

Källa: Vårdguiden

De vanligaste medicinska diagnoserna kopplade till musarm:

Karpaltunnelsyndrom

Karpaltunnelsyndrom ger smärta i hand och fingrar och värken beror på att den så kallade medianusnerven kommer i kläm mellan skelettet och ett ledband i handloven. Om du arbetar med upprepade och ensidiga handrörelser under en längre tid löper du högre risk att drabbas. De typiska symtomen är: stickningar, sveda, domningar och/eller nedsatt känsel. Symtomen förvärras ofta på natten eller när armen hålls stilla.

[Vårdguiden](#)

Cubital Tunnelsyndrom

Cubital Tunnelsyndrom uppstår genom tryck på ulnarusnerven som går vid armbågen och vid handleden. Om du använder vibrerande verktyg med frekventa, snabba och upprepade rörelser under många år kan det orsaka ulnarskador. De typiska symtomen är: domningar och förlorad känsel i fingrarna samt smärta i underarm och armbåge.

[Karolinska Institutet](#)

De Quervains syndrom / senskideinflammation

De Quervains syndrom är en av de vanligaste senskaderna i handleden. Det är senor på tumsidan av handryggen som blir inflammerade och gör ont. Det ger smärta i handleden, på den sidan där tummen sitter, och är ofta förknippat med överbelastning.

[Vårdguiden](#)

Dupuytrens kontraktur/ vikingasjukan

Dupuytrens kontraktur påverkar händer och fingrar, vilket gör det svårt att sträcka ut fingrarna helt. Handen knyts ihop så att den inte går att öppna. Risken för att drabbas ökar med åldern.

[Akademiska sjukhuset](#)

Epikondylit / tennisarmbåge

Tennisarmbåge är en överbelastningsskada som kan uppstå i samband med arbete eller fritids- och idrottsaktiviteter där du gör upprepade och ensidiga rörelser under längre tid. Du får ont, oftast runt utsidan av armbågen, och det beror på överansträngning.

Du kan hitta mer information om besvären på [vårdguiden 1177.se](http://vårdguiden.1177.se)

Orsak

Varför får man musarm?

För de flesta är musarm något som drabbar dem i samband med arbete vid en dator.

Datorrelaterade orsaker till musarm:

- 1 Långvarigt arbete vid dator med mus
- 2 Upprepade rörelser i arbetet vid datorn
- 3 Precisionsarbete med mus
- 4 Armbågarna hålls inte vilade på bordet när du arbetar vid datorn
- 5 För liten eller fel mus
- 6 Du tar i för mycket när du skriver eller klickar

Grundorsaken till att de här problemen uppstår vid datorarbete är att vi jobbar i en onaturlig arbetsställningen. Arbetet är ofta långvarigt (mer än fyra timmar om dagen) och består av många upprepningar, som till exempel klick med musen. Det skapar för mycket belastning både på muskler och sensor, vilket i sin tur ger skador på nerverna med smärta som konsekvens.

Inte alltid datorns fel

Det kan vara andra saker än datoranvändning som gör att du får musarm. Om du precis börjat paddla kajak eller spela tennis så kan det vara de ovana repetitionerna du gör med racket eller paddel som skapar problemen.



Andra orsaker till musarm:

- 1 Överbelastning vid sport (tex tennis eller kajak)
- 2 Överbelastning vid lyft (ofta upprepade, tunga lyft)
- 3 Amning (då du håller ditt barn på ett ansträngande sätt)
- 4 Övervikt
- 5 Otillräcklig motion och träning

Källa: Vårdguiden

Är musarm en arbetsskada?

Din arbetsgivare har ansvar för din arbetsmiljö och ska se till att ditt arbete inte leder till ohälsa, det gäller även för musarm. Om du drabbats måste din arbetsgivare hjälpa dig att anpassa din arbetssituation. Det kan till exempel göras genom att anpassa arbetsmängd, arbetsinnehåll och genom inköp av olika hjälpmedel. Prata med din chef så snart du börjar känna smärta för att undvika allvarligare problem.

De flesta kan fortsätta jobba trots att de lider av musarm, bara man anpassar förutsättningarna för arbetet. Men om du inte kan få nya arbetsuppgifter under läknings-tiden kan det bli fråga om sjukskrivning en kortare tid. Ibland kan smärtan hålla i sig i mer än ett halvår, men de allra flesta blir helt bra igen.

Källa: Vårdguiden och Unionen

Arbetsplatsolycka eller Arbetssjukdom?

- 1 En Arbetsplatsolycka är en fysisk eller psykisk skada som uppstår efter en plötslig händelse, en olycka. Det kan till exempel handla om att en medarbetare skadar sig genom ett fall eller fastnar i en maskin på jobbet.
- 2 En Arbetssjukdom är en sjukdom som uppkommit på grund av en kortare eller längre tids arbete med slitsamma uppgifter eller i en påfrestande miljö. Det kan handla om överbelastning av en viss kroppsdel eller en stressande arbetssituation under en längre tid.

Källa: Arbetsmiljöverket

Ersättning

Om du förlorar inkomst på grund av en arbetsskada kan du få ersättning från Försäkringskassan, det kallas livränta. Det kräver att:

- du går miste om inkomst därför att du måste minska din arbetstid eller inte kan arbeta alls, byta arbete eller arbetsuppgifter, förlorar lönetillägg eller omskola dig på grund av skadan.
- din inkomst har minskat med minst 1/15 jämfört med vad du tjänade innan skadan.
- det finns ett läkarintyg eller ett medicinskt underlag som visar att din arbetsskada kommer att påverka din förmåga att arbeta under minst ett år framåt från det datum när läkaren skrev intyget eller underlaget.
- du är försäkrad i Sverige, vilket du om du arbetar här.

Källa: Arbetsmiljöverket

Behandling

Hur behandlar man musarm?

Eftersom Musarm, som vi beskrev i föregående kapitel, ofta förknippas med datorarbete och dålig ergonomisk arbetsmiljö, är det ofta ganska enkla förändringar som krävs. Din chef är ansvarig för din arbetsmiljö och ska

anpassa arbetsplatsen och erbjuda hjälpmedel som avlastar. Det finns arbetsterapeuter och personer med expertkunskaper inom ergonomi som kan ge råd om hur din arbetsplats kan bli mer skonsam för din hälsa.

Det första steget i behandlingen av musarm är att ta bort grundorsaken - vad det än är. Du kan till exempel arbeta med att bli av med dina dåliga vanor, byta ut musen mot en ergonomisk mus och göra övningar (se förslag på övningar i kapitlet "Förebyggande").

Ergonomiska åtgärder mot musarm

Det viktigaste du kan göra för att bli av med din musarm är att anpassa ditt arbete vid datorn. Konkrete tips på vad du kan göra finns på [Vårdguiden](#).

Några av de saker du kan se över är:

- 1 Skrivbord
- 2 Kontorsstol
- 3 Skärm
- 4 Tangentbord
- 5 Mus
- 6 Möjlighet till variation och rörelse



Skrivbord

Om ditt arbetsbord inte är anpassat efter dig kommer det att slita på din kropp och det kan leda till att du utvecklar musarm eller andra skador. Ditt bord ska kunna höjas och sänkas så det passar din längd och så du kan varieras mellan att stå och sitta. Bordsytan ska vara matt så att den inte reflekterar ljus och får dig att stå i konstiga ställningar för att inte bli bländad. Bordet ska vara tillräckligt djupt så din skärm kan placeras på rätt avstånd (se avsnittet "Skärm" längre ned på listan), och det ska vara tillräckligt brett så du har plats för dina saker. Dessutom ska du kunna vila underarmarna på bordet så du kan slappna av.

Kontorsstol

Din stol ska kunna ställas in så att den passar dig och höjden på ditt skrivbord. Höjden på bordet är nämligen avgörande för hur du ska ha din stol. När du sitter på stolen ska du kunna ha fötterna platt mot golvet. Du ska sitta så långt tillbaka på stolen att $\frac{2}{3}$ av dina lår får stöd av dynan och ryggstödet ska anpassas så det stöttar din ländrygg.

Läs mer om kontorsstolen och hitta en som passar dig [här](#).

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.

Prova
ett
ergonomiskt
tangentbord
i 14 dagar

Ergonomisk utrustning för datorarbete

För de allra flesta kommer tangentbord, mus och bildskärm att vara de viktigaste verktygen i datorarbetet. Alla tre komponenter är viktiga och måste ställas in rätt för att passa dina individuella behov.

Skærm

Din skærm ska placeras en armlängd ifrån dig, vilket motsvarar omkring 60-70 cm. Dina ögon ska vara i höjd med skærmens övre kant så du tittar lite nedåt när du ser på skærmen. Om du har flera skærmar ska de placeras i en v-form framför dig.

Tangentbord

Ditt tangentbord ska göra det möjligt för dig att hålla dina handleder i en naturlig position utan att anstränga dig i onaturliga vinklar. Det betyder att en negativ lutning, där tangentbordet lutar nedåt, bort från dig, är positivt – en böjning nedåt i handleden är mer naturlig och avslappnande än en aktiv böj uppåt och därmed mindre ansträngande. Dessutom bör ditt tangentbord pla-

ceras på bordet så att du kan vila din hand och arm på bordsskivan. Du bör använda kortkommandon så mycket du kan så att du minimerar antalet tangenttryckningar på tangentbordet.

Mus

Din mus ska – precis som tangentbordet – göra det möjligt för dig att arbeta så naturligt som möjligt utan ansträngning och onaturliga vinklar. Från ett ergonomiskt perspektiv så är det bästa att ha en centrerad mus, alltså en mus som är placerad framför din kropp, mellan dina händer. Med en centrerad mus kan dina armar vila i en avslappnad ställning framför kroppen istället för ute på sidan, vilket är bättre då det avlastar axlar, armar och armbågar. Då belastning ofta är orsaken till smärta kan den åtgärden minska risken att drabbas av musarm.

99% menar att en centrerad ergonomisk mus tar bort smärta och obehag.*

När det kommer till ergonomi är behoven väldigt individuella – det finns ingen lösning som passar alla.

Därför är inte heller en centrerad mus det rätta valet för alla. En enhandsmus kan vara det bästa för dig, men även här är det viktigt att du väljer en variant som inte innebär ansträngande och onaturliga vinklar. Därför måste din enhandsmus ha två viktiga egenskaper:

1 | Möjlighet att justera vinkeln

Om du vilar din hand på bordet så är det inte naturligt att din handflata

ligger platt. Din hand vilar på sidan av lillfingret. Det betyder att din mus måste kunna justeras så att din hand står mer vertikalt mot bordet. Då kan du arbeta i den mest naturliga positionen.

2 | Stöd för tummen

Tumstöd är viktigt eftersom det tar bort trycket på tummens rotled, vilket resulterar i minskad belastning och du kan hålla musen mer avslappnad. Det ska vara möjligt att justera stödet i alla riktningar - ut / in, upp / ner, framåt / bakåt, lutning och rotation - för att passa din hand.

Prova en ergonomisk mus i 14 dagar.

Möjlighet till variation och rörelse

Nyckelordet för god ergonomi på kontoret är variation. Tumregeln är att du ska byta arbetsställning var 45:e minut. Res dig upp, ha ett gående eller stående möte, byt stol, sätt dig på ett annat ställe, hämta en kopp kaffe eller gå en sväng runt huset.



Massage

Vid musarm, som orsakas av muskelknutor (ger lokal muskelsmärta), kan massage i kombination med att åtgärda det som är grundproblemet ha en avhjälpande effekt.

Ladda ner vår checklista för en ergonomisk arbetsmiljö

Ergonomi är också viktigt på hemmakontoret. Här finns allt du behöver veta.

Förebyggande

Hur förebygger man musarm?

I de fall musarmen beror på datorarbete - vilket det gör i de allra flesta fall - förebyggs det på samma sätt som det behandlas; genom att anpassa kontorsmiljön. Gå tillbaka till föregående kapitel och se hur du kan anpassa ditt skrivbord, kontorsstol, bildskärm, tangentbord, mus och dina vanor på kontoret.

Övningar

Träning är generellt en bra idé om du vill ha ett liv utan smärta. När du

tränar dina muskler kan din kropp hantera de uppgifter du ställer den inför. Du blir starkare av att arbeta ergonomiskt framför datorn istället för att stå och hänga över bordet eller gå i fällan att sitta ner hela dagen.

Om ditt arbete innebär mycket tid framför datorn och du är i riskzonen för musarm så finns det ett antal övningar du kan göra för att undvika att drabbas.

Övningar för axlar:

- 1 Knyt mitten av ett träningsband i höfthöjd eller lite högre, till exempel på ett dörrhandtag, och ställ dig med ansiktet mot dörrhandtaget
- 2 Ta tag i träningsbandets ändar med händerna och dra bandet bakåt utan att böja i armbågsleden
- 3 Låt långsamt armarna gå tillbaka till utgångspunkten och upprepa

[Se video här >>](#)

Hitta fler
övningar
[här](#)

Träning för axlar och rygg

- 1 Stå med lätt delade ben, rak rygg och håll i träningsbandets ändar
- 2 Tummarna ska peka uppåt och armbågarna ska vara lätt böjda
- 3 Sträck upp armarna över huvudet
- 4 Dra isär och ner händerna så att bandet sträcks

[Se video här >>](#)

Övning för underarmar

- 1 Sitt på en stol vid ett bord
- 2 Lägg träningsbandet utsträckt på bordet framför dig
- 3 Låt dina armar vila på bordet med din högra hand vänd uppåt och vänster hand vänd nedåt. Träningsbandet ska vara under händerna
- 4 Korsarmarna vid handleden med höger arm upptill
- 5 Ta tag i resåren med båda händerna (den kan behöva placeras i din högra hand då den pekar uppåt)
- 6 Med resåren i händerna, vrid högerhanden bort från vänster för att dra åt bandet
- 7 Upprepa övningen med motsatt arm

[Se video här >>](#)

Contour Design är marknadsledare inom forskning, utveckling och design av ergonomiska datormöss och tillbehör som RollerMouse, Unimouse, Contour Mouse och Balance Keyboard.

Contour Design Inc. grundades 1995 av Steve Wang och har sitt huvudkontor i Windham, New Hampshire, USA, och hanterar produktutveckling och den dagliga verksamheten i Nordamerika.

Huvudkontoret för Contour Design Nordic, som importerar och marknadsför sina produkter via dotterbolag i Danmark, Norge, Sverige, Finland och Storbritannien, ligger i Ballerup. Contour Design Nordic har även partnerskap med distributörer av ergonomisk kontorsutrustning i Tyskland, Frankrike, Nederländerna, Österrike och Schweiz.

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