

1. Tennisalbue

Tennisalbue (lateral epikondyaldi) er en smertetilstand i albuen som skyldes overbelastning av senefester, vanligvis som følge av gjentatte, ensidige bevegelser. Plagene kommer i form av verking eller smerter på utsiden av underarmen, ofte med utstråling nedover mot håndleddet. Tilstanden er også kjent som musearm.

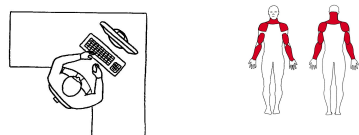
Sett: , Reps:



2. Plassering av datamus

Det anbefales å prøve ut ulike typer datamus. For stor datamus gir oppoverbøy (ekstensjon) i håndleddet og kan gi statisk muskelbelastning. Trådløs mus er å foretrekke, slik at den enkelt kan beveges og flyttes på. Det kan være bra å variere med å bruke datamusen foran tastaturet. Man bør lære seg hurtigtaster på tastaturet slik at man kan variere mellom datamus og tastatur da bruk av pekeutstyr kan gi større statisk muskelbelastning enn bruk av tastatur.

Sett: , Reps:



3. Forslag til plassering av utstyr

Arbeidstakeren har god plass til underarmene og mulighet til å benytte datamus i forkant av tastatur.

Sett: , Reps:



4. Plassering av skjerm 1

Tradisjonelt anbefales 15 - 30 vinkel under øyets horisontallinje til et punkt midt på skjermen. Avstand til skjermen vil være avhengig av brukerens synsevne. Foretrukket synsavstand varierer gjerne mellom 50 cm og 70 cm.

Sett: , Reps:

