

8 Tipps gegen den Mausarm

Präsentiert von Ergonomische-Maus.com

Tipp 1: Benutzen sie eine ergonomische Maus. Eine ergonomische Maus unterstützt die natürliche Haltung der Hand. So wird das Risiko unter einem Mausarm zu leiden deutlich gesenkt

Hinweis: Empfehlenswerte ergonomische Mäuse und Testberichte finden sie [hier](#).

Tipp 2: Gönnen sie Ihrer Hand regelmäßig Pausen bei der Arbeit am Computer. Unterbrechen sie die Arbeit alle 1 – 2 Stunden für Paar Minuten. Holen sie sich zum Beispiel etwas zum trinken oder strecken sie sich.

Tipp 3: Benutzen sie eine Handballenauflage. Eine gute Handballenauflage wie zum Beispiel die Fellowes Crystals Gel Flex Handballenauflage passt sich ihrem Handgelenk an und verlagert den Druck optimal von schmerzenden Druckstellen weg. So liegt ihre Hand nicht mehr auf dem harten Tisch, sondern auf einer bequemen Fläche.

Tipp 4: Ihr Arm sollte immer bequem auf dem Tisch liegen.

Tipp 5: Führen sie regelmäßig spezielle Dehnübungen aus.

Hinweis: Auf Spiegel.de gibt es eine gute Erklärung zu den Dehnübungen eines Orthopäden!

Tipp 6: Nutzen sie die Kurzbefehle (Shortcuts) der Tastatur. So vermeiden sie unnötige Belastungen für die Maushand.

Hinweis: Eine Liste mit vielen Shortcuts finden sie auf Microsoft.com

Tipp 7: Benutzen sie nicht immer die gleiche Hand. Arbeiten sie viel am Computer, so empfiehlt es sich zum Beispiel auch mal die linke Hand und nicht immer nur die rechte zu benutzen. Dies fordert zwar meistens eine kurze Eingewöhnungsphase, aber die Umgewöhnung kann sich lohnen.

Tipp 8: Benutzen sie während der Arbeit am Computer immer mal

wieder einen Knautschball. Dieser sorgt für Entspannung in der Hand und baut zudem Stress ab.

Copyright © 2014 Ergonomische-Maus.com