



Museskader

Hvad kan du gøre for at undgå dem?

Fysioterapi og smerteklinik

Tagtækkervej 8, 5.sal

5230 Odense M

66 104100

www.fysioterapiogsmerteklinik.dk

Hvad kan du gøre for at undgå museskader?

Muskader er en blanding af symptomer som skyldes overbelastning. Der opstår en irritation af nerver og muskler i nakke, skulder og arm på grund af længerevarende eller intensiv brug af computermus. Der er mange faktorer som har betydning for udvikling af muskader.

Din arbejdsstilling

Bliv vejledt i en god arbejdsstilling, armen skal ikke langt fra kroppen, dine led skal ikke belastes i yderstilling. Måske er en ergonomisk analyse nødvendig. Få hjælp af en fysioterapeut eller ergoterapeut.

Brug af musen

Der findes alternative muser, så som roller mouse, hvor du ikke har armen drejet udad, tabloids, som du skriver på, eller talestyret computer.

Brug af genvejstasterne

Lær og brug genvejstaster. Bruger du mus, så hold pauser fra den ind imellem, og hold musearbejdet på max 20-25 timer om ugen.

Øvelserne – sider 4 og 5

Få instruktion i hvordan du træner din muskelbalance omkring skulderen og nakken med

stabiliserende øvelser. Dine nerver vil også have glæde af såkaldte nervemobiliserende øvelser – se øvelserne

Din sundhed

Værn om dit generelle helbred, blandt andet ved at dyrke motion som modvægt til dit stillesiddende arbejde.

Undgå stress

Stress intensiverer nervesmerter. Ændrer på din arbejdssituation, tilrettelægger arbejdet bedre, får bedre sammenhæng mellem arbejdet og dit øvrige liv, sorterer i dine opgaver.

4 effektive øvelser mod museskade

Udfør øvelserne 2-3 gange om dagen. Start med at udføre hver øvelse 5 gange. Det må ikke gøre ondt, og der må ikke være smerter bagefter. Hvis det går fint, kan du øge antallet til 15.

Du skal ikke holde strækket, men bevæge dynamisk. Det skaber en bedre iltning af nerverne.



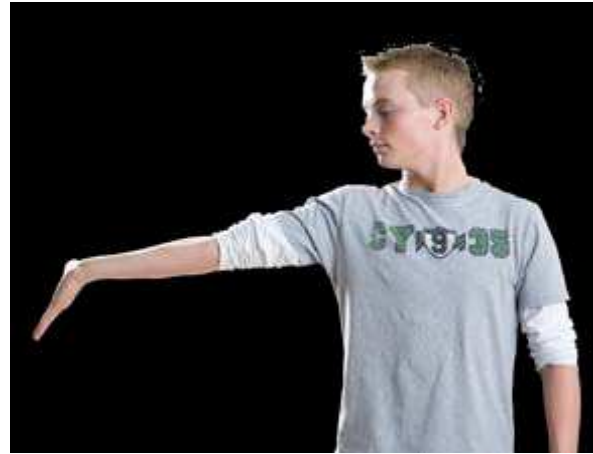
Har jeg fået drikkepenge?

Drej armen så håndfladen vendes opad, og fingrene peger udad. Kig nu bag om din skulder ind i håndfladen.



Asiatisk hilsen

Håndfladerne mod hinanden, fingrene peger mod hagen. Bevæg de samlede hænder fra side til side.



Rygepause

Tag et usynligt cigaretrør og før det til munden, lillefingeren drejes ind mod kinden. Stræk armen sidelæns, og bøj håndledet nedad.



Kik i hånden

Stå med armene lidt ud til siden. Albuerne er strakte, den ene håndflade peger opad, den anden nedad. Kik til den side hvor håndfladen er opad. Drej nu armene så håndfladerne vendes modsat – ned og op – mens du hele tiden kikker til den side hvor håndfladen vendes op.

Hvad er museskader?

Hvad ved vi egentlig i dag om de såkaldte museskader?

Begrebet "muskader" er ikke en diagnose i sig selv. Det er et udtryk for sammenhængen mellem de symptomer man har, og de belastninger armen har været udsat for.

Symptomerne kan være smerter i håndled, arm, skulder eller nakke. Ved brug af computermus over 20 timer om ugen øges risikoen for en muskade.

Smerterne kan udvikle sig gradvist over længere tid, eller opstå efter kort tids intensivt arbejde med computermusen.

Smerterne kan starte i håndleddet og brede sig videre op til albuen, skulderen og nakken – eller omvendt. Der kan opstå en sovende, snurrende fornemmelse i hånden eller armen, et stramt "bånd" over dele af armen, hævelse af fingrene eller en tung og træt arm.

Arme og skuldre: De fleste har musen placeret ved siden af tastaturet. Armen skal derfor drejes udad. Ligeledes er underarmens muskler spændte ved musearbejde. Begge dele kræver statisk muskelarbejde som kan give ømhed i arm og skulder.

Håndled og albue: Smerter kan vise sig som "tennisalbue" eller karpaltunnel-syndrom. Smerterne kan være konstante, og forværres ved belastning. Det kan også gøre ondt om natten eller om morgenen.

Nakken: Armens stilling trækker skulderbladet udad. De muskler som holder igen på skulderbladet, bliver derved strakt ud og udtrættes. Nakkens muskler overtager og der opstår en muskelubalance.

Nakken er ofte i en bøjet stilling. Ved øget bøjning af den nederste del af nakken, er de nederste nakkehvirvlers led tæt på at være i deres yderstilling – og det er belastende.

Nerver: Ud fra nakkens led kommer de nerver som styrer armen. Belastes nerverne statisk i længere tid, får de for lidt ilt, og det giver smerter. Når en nerve gør ondt, bliver den med tiden mere følsom. Til sidst kan symptomerne opstå ved næsten ingenting.

Stress: Nerverne er følsomme over for stresshormoner. Mange kan sikkert genkende at smerter øges i en stress-situation. Er museskaden blevet en kronisk lidelse, er det en stressbelastning i sig selv, som kan udløse stresshormoner, der dermed skaber en ond cirkel.

Inge Ris, specialist i muskuloskeletal
fysioterapi, DipMT, MScRehab

Fysioterapi og smerteklinik

Tagtækkervej 8, 5.sal

5230 Odense M

66 104100

www.fysioterapiogsmerteklinik.dk

© Inge Ris, Fysioterapi og smerteklinik

