

Voor- en nadelen van alternatieve invoermiddelen

Inleiding

Dit document geeft een aantal suggesties voor andere invoermiddelen (muizen en toetsenborden) dan de standaard muis of het standaard toetsenbord. Daarbij is er het volgende onderscheid te maken:

- invoermiddelen die je zelf kunt aanschaffen, zonder bijzondere voorwaarden, en zonder het risico op het verhogen van de kans op RSI;
- invoermiddelen die bij specifieke klachten door een ergonomoos of arbodeskundige op basis van een ergonomisch onderzoek worden aanbevolen.

Toch wordt ook bij de eerste groep invoermiddelen aanbevolen om dit met de Preventiemedewerker Beeldschermwerk of een andere deskundige te bespreken. Altijd geldt dat het de voorkeur heeft de alternatieve invoermiddelen een tijdje op proef te gebruiken voordat tot aanschaf over wordt gegaan. Meestal kan dit met de (huis-)leverancier worden afgesproken.




Opbouw document

Het document is als volgt opgebouwd:





- Tabel 1: muizen die zelf aangeschaft kunnen worden (in overleg met de Preventiemedewerker Beeldschermwerk)
- Tabel 2: muizen die door de ergonomoos of arbodeskundige worden geadviseerd
- Tabel 3: toetsenborden die zelf aangeschaft kunnen worden (in overleg met de Preventiemedewerker Beeldschermwerk)
- Tabel 4: toetsenborden die door de ergonomoos of arbodeskundige worden geadviseerd



Alternatieve muizen

Tabel 1 Alternatieve muizen om zelf aan te schaffen

Naam	Afbeelding	Wanneer	Effect
Draadloze muis		In principe altijd. In het bijzonder bij te kort snoer en bij klachten door knijpen in de muis bij grijpen (vanwege ineffectieve muisbewegingen om muis dichterbij te halen)	Efficiëntere muisbewegingen Tijdwinst en minder belasting van de handen en vingers (polsen) Verkrijgbaar in verschillende uitvoeringen
USB muis		Draadloze muis voor het werken met de laptop Losse muis bij werken met laptop (in plaats van touchpad). Altijd in te zetten, zonder beperkingen	Minder gespannen houding in vergelijking tot gebruik van touchpad
Touchpad		Handig bij kortdurend laptop gebruik en gebrek aan ruimte voor de muis. Wanneer laptop langer dan 2 uur per dag wordt gebruikt, losse muis gebruiken (zie hier boven)	Meer spanning in vingers en schouders. Meer beweging van vingers nodig (door klein oppervlak). Minder nauwkeurig, minder gebruiksvriendelijk en langzamer dan muis.
Vibramuis		Altijd. Zowel voor links- als rechtshandig gebruik.	Geeft door trilling aan wanneer medewerker onnodig hand op muis laat liggen. Hierdoor tot 25% minder muis vasthouden dan gewone muis. Zie ook www.hoverstop.com

Tabel 2 Alternatieve muizen bij specifieke klachten en op verwijzing van ergonomoof of arbodeskundige

Naam	Afbeelding	Wanneer	Effect
Handshoemouse		Bij klachten aan de duim	Duim kan rusten, waardoor meer ontspannen gewerkt kan worden. Risico: muis wordt te lang vast gehouden Verkrijgbaar in diverse uitvoeringen voor zowel rechts- als linkshandig gebruik, en ook in verschillende groottes
Pen en tablet		Geschikt voor precisietaken. Zowel links- als rechtshandig gebruik.	Werkt alleen als velden / functies op het tablet goed zijn geprogrammeerd. Veel gebruikte functievelden moeten gemakkelijk bereikbaar zijn. Verbeterd werkhouding. Verkrijgbaar in diverse uitvoeringen
Penmuis		Zowel links- als rechtshandig gebruik.	Meer neutrale stand hand en pols; meer spanning in hand en vingers Verkrijgbaar in diverse uitvoeringen
Trackball		Alleen geschikt als er weinig werkoppervlak is. Minder geschikt voor precisie taken.	Grotere spierbelasting van duim (om balletje te bewegen). Hogere pols- en onderarmbelasting Kost enige tijd om er prettig mee te werken.

Naam	Afbeelding	Wanneer	Effect
Rollermuis		Bij pijn in de polsen en handen door extreme standen van de polsen bij toepassen normale muis	Meer ontspannen houding van de polsen en handen vanwege neutrale stand polsen. Enige wentijd incalculeren om efficiënt mee te kunnen werken
Spraakherkenning		Met name geschikt als handen vanwege klachten bijna niet (meer) gebruikt kunnen worden. Minder geschikt voor tekenen.	Een trainingsperiode en goede begeleiding is van belang. Werkhouding verbetert sterk t.o.v. werken met normaal toetsenbord en muis. Kost tijd om snel en prettig mee te werken.
Verticale muis		Bij klachten aan de pols en vingers	Geeft meer neutrale stand van de pols. Hogere pols- en onderarmbelasting vanwege besturing vanuit hand en arm. Kost enige tijd om er prettig mee te werken. Verkrijgbaar in diverse uitvoeringen
Voetmuis / pedaal muis		Alleen bij forse klachten aan handen en/of armen.	Gebruik is zeer traag en onnauwkeurig. Mogelijkheid tot ontwikkeling rug en knieklachten. Verkrijgbaar in diverse uitvoeringen

Alternatieve toetsenborden

Tabel 3 Alternatieve toetsenborden om zelf aan te schaffen

Naam	Afbeelding	Wanneer	Effect
Minitoetsenbord		<p>Bij gebruik als los toetsenbord bij een laptop of als numeriek niet nodig is in het werk.</p> <p>Handig mee te nemen in laptotas.</p> <p>Geen beperkingen in gebruik</p>	<p>Minder belasting van polsen, nek en schouders in vergelijking tot laptotoetsenbord.</p> <p>Muis kan vrijer aan de rechterzijde gebruikt worden omdat er geen numeriek deel in de weg zit</p> <p>Verkrijgbaar in diverse uitvoeringen</p>
Numeriek toetsenbord		<p>Als numeriek af en toe als aparte taak wordt uitgevoerd. Zowel aan de linkerkant als rechterkant te gebruiken.</p>	<p>Minder belasting van de polsen en handen omdat positie van het numeriek zelf gekozen kan worden</p> <p>Verkrijgbaar in diverse uitvoeringen</p>
Linkshandigen toetsenbord		<p>Voor linkshandigen met veel numeriek gebruik</p>	<p>Meer ontspanning tijdens uitvoering van het werk voor linkshandigen</p>

Tabel 4 Alternatieve toetsenborden bij specifieke klachten en op verwijzing van ergonomoom of arbodeskundige

Naam	Afbeelding	Wanneer	Effect
Gesplitst toetsenbord		Alleen bij klachten aan de polsen en handen. Blind kunnen typen is een vereiste	Na enige leertijd geen efficiëntie verlies Draagt bij aan meer ontspannen houding bij mensen met klachten
Speciale toetsenborden		In bijzondere gevallen, voor mensen met bijzondere klachten, beperkingen of handicap, bijvoorbeeld het staande toetsenbord of de toetsen met grote letters.	Mensen met een chronische aandoening of handicap kunnen hiermee toch beeldschermgebonden taken uitvoeren. Enige leertijd nodig. Minder snel.