**Používáte často k práci počítačovou myš?**

**Dejte si pozor na „myšitidu**“

**Praha, 16. března 2018** - Pokud patříte k těm lidem, kteří ke své práci často využívají počítačovou myš, tak si dejte pozor, abyste si nepřivodili syndrom počítačové myši. tzv. myšitidu, která vzniká při přetěžování vazivových struktur a svalů ruky, zápěstí, předloktí, a dokonce i v oblasti lokte. Obdobná onemocnění nejsou žádnou novinkou, avšak v dřívějších letech byly spíše u lidí pracujících manuálně nebo při dlouhotrvajících neměnných polohách ruky. K tomuto dochází i dnes právě z důvodu dlouhodobé, jednostranné a opakující se zátěže v podobě ovládání počítačové myši bez přestávek.

**Myší „najezdíme“ až půl kilometrů denně**

Věděli jste, že běžný uživatel při práci s myší „najezdí“ asi tak půl kilometru denně? A to je již pořádný zápřah na naše ruce a zápěstí. „Základem je dobrá ergonomie počítačové myši, aby ji bylo optimálně možné držet. Poté je důležité, aby volně položená ruka dlaní k podložce překrývala myš, která zapadne do jakoby vytvořené obrácené mističky. Prsty by neměly být pokrčené, ale naopak volně natažené. Zápěstí a předloktí horní končetiny musí být opřeny o pevnou oporu. Dodrženy by měly být i všechny zásady správného sedu u počítače,“ říká primářka Rehabilitačního ústavu MUDr. Michaela Tomanová.

**Jaká je optimální velikost pracovní myši?**

Pokud budeme mluvit o správném tvaru a velikosti, nejlepší výsledky v rámci studií mají vertikální ergonomické myši, které ruku nejméně zatěžují a jsou svým úchopem nejpřirozenější. Jestliže budeme pracovat s běžnými zařízeními, jejich velikost by měla být taková, aby volně zapadla do ruky. Při dlouhodobé práci je důležité mít nejen správný tvar myši, ale také se umět dobře procvičit. Přínosné je zařazovat pravidelné přestávky, tak aby se uvolnily přetěžované svaly a vazivo. Tyto pauzy je možné vyplnit například cvičením. Vhodná je také léčebně rehabilitační metoda INFINITY method. Ta se primárně zaměřuje na léčbu pohybového ústrojí především páteře a pomáhá pacientům od bolesti.

**Rozdíl mezi karpální tunelem a tzv. myšitídou**

Pojmy jako myšitda, tedy syndrom počítačové myši, vycházejí z anglického mousitis. Jedná se o onemocnění, které je způsobeno dlouhodobým používáním počítačové myši. Obě dvě onemocnění jsou způsobena přetěžováním či tlakovým poškozením. U syndromu počítačové myši jsou postiženy svaly či vazivové segmenty v oblasti zápěstí a předloktí, u karpálního tunelu dochází už k poškození nervových struktur. Příčina tohoto útlakového syndromu může být ovšem stejná.

**Myš vs. touchpad**

„Ve své podstatě jsou při využívání touchpadu na notebooku zatěžovány téměř stejné svaly a vazivové tkáně, jako při práci s myší. Základem je vždy pohyb rukou v zápěstí a prsty, s tím rozdílem, že u touchpadu je obvykle jeden prst v kontaktu s podložkou, kdežto s počítačovou myší se pohybuje s celou při kontaktu s dlaní a všemi prsty. Naopak při využívání touchpadu je ruka ve výraznější flexi, což způsobuje větší zatížení. Pravidla správného užívaní a prevence platí i u tohoto zařízení. Základem tedy jsou opět přestávky a správná kompenzace zátěže, “ dodává MUDr. Michaela Tomanová.