

Musearm plager langt flere kvinner enn menn

52 prosent av norske kvinner har plager som følge av PC-bruk på arbeidsplassen. Dette er høyest i Skandinavia og en langt høyere andel enn for norske menn. I tillegg har halvparten av de norske kvinnene gått med smertene i ett år eller mer. Det viser en ny undersøkelse blant personer som bruker PC på jobb.

- Det er skremmende at over 50 prosent av norske kvinner sliter med PC-relaterte plager. Det positive er at 77 prosent oppgir at de vet hvordan slike plager kan forebygges. Det er med andre ord ikke mangelen på kunnskap som er utfordringen, men å omdanne kunnskap til god og innarbeidet praksis i kontorhverdagen, sier Lise Ødgren, daglig leder i Contour Design Norge, leverandør av det ergonomiske musealternativet RollerMouse Pro.

Til sammenligning er 38 prosent av norske menn plaget av musearm. Også i Skandinavia forøvrig er kvinneandelen høyere enn mannsandelen. I Sverige og Danmark har 46 prosent av kvinnene opplevd PC-relaterte plager.

- Vi ser at det gjennomgående er flest kvinner som opplever smerter eller plager ved bruk av mus, sier Lise Ødgren.

Langvarige plager

Ikke nok med at mer enn annenhver kvinnelige norske arbeidstaker er rammet av PC-relaterte plager. 50 prosent oppgir å ha hatt plager i ett år eller mer og 39 prosent har ikke gjort noe for å bli kvitt plagene.

- Det er urovekkende at 4 av 10 ikke foretar seg noe for å bli kvitt plagene, og det tyder på at mange overser hvor alvorlig slike plager er. Dessuten er ett år - eller lenger - svært lang tid å være plaget av musesmerter. Dersom man ikke får behandling, nytt arbeidsutstyr eller tilpasset arbeidssituasjon kan smertene resultere i kroniske lidelser. Dette er lite gunstig, da det i tillegg til arbeidssituasjonen, også får konsekvenser for den generelle kvaliteten i hverdagen, sier Lise Ødgren.

- Når undersøkelsen i tillegg avdekker at så mange som 6 av 10 hver eneste dag jobber mer enn ekspertenes 4 anbefalte timer foran PCen, er man nødt til å ta diverse forhåndsregler. Mange er i en arbeidssituasjon hvor det ikke er realistisk å redusere PC-bruken til dette nivået. Da er det viktig å benytte seg av andre tiltak for å forebygge og minske de negative virkningene av overdreven PC-bruk. Det er kanskje lett å glemme i en hektisk hverdag, men konsekvensene blir desto større hvis vi ikke tar dette på alvor, sier Lise Ødgren.

Ergonomisk arbeidsutstyr viktig ved jobbskifte

Spesielt i dagens pressede arbeidsmarked er det i arbeidsgivernes interesse å forhindre musearm og andre PC-relaterte plager. 31 prosent av de norske kvinnene oppgir at smertene påvirker arbeidsinnsatsen negativt og hele 44 prosent hevder at tilgang på ergonomisk korrekt arbeidsutstyr vil ha stor eller meget stor betydning ved et eventuelt jobbskifte.

- Dette er høyere enn forventet, men selvsagt gledelig at folk begynner å bli bevisste på hvordan kontorarbeidsplassen påvirker egen helse. RollerMouse Pro er ett av flere slike virkemidler som sikrer en god og ergonomisk arbeidshverdag. I tillegg bør man også være bevisst på eksempelvis sittestilling og god belysning samt å variere arbeidsstillingen og lære seg å bruke kortkommandoer, påpeker Lise Ødgren.

For mer informasjon, vennligst kontakt:

Lise Ødgren, daglig leder i Contour Design Norge AS

Telefon 21 66 17 16, mobil: 98 20 61 52

www.contour-design.no

Om undersøkelsen:

Undersøkelsen er gjennomført i tidsrommet 17-23. april 2008 av det nordiske researchinstituttet Zapera for Contour Design, leverandøren av musealternativet RollerMouse Pro. Et representativt utvalg av den yrkesaktive befolkningen i Norge, Sverige, Danmark, Tyskland, Nederland og Storbritannia er blitt intervjuet.

Undersøkelsen omfatter 1010 nordmenn i alderen 18-60 år som bruker PC på jobb.

Om Contour Design:

Contour Design Inc ble etablert i USA i 1995 med fokus på utvikling av ergonomisk mus.

Contour Design har en historie med gjennomarbeidede kvalitetsprodukter for en bedre ergonomisk tilpasset arbeidsplass. Hovedproduktet er RollerMouse Pro, et pekeredskap sentrert foran tastaturet slik at man kan jobbe i en naturlig sitte- og arbeidsstilling.