

Grundwissen Maus

Übersicht

- Die ergonomisch gestaltete Maus entspricht der Anatomie der Hand.
- Eine falsche Maus ermüdet, verspannt und kann Beschwerden verursachen.
- Das Eingabegerät sollte neben der Tastatur möglich körpernah liegen.
- Mit der Maus nur sparsam klicken, denn das belastet Sehnen und Muskeln weniger.

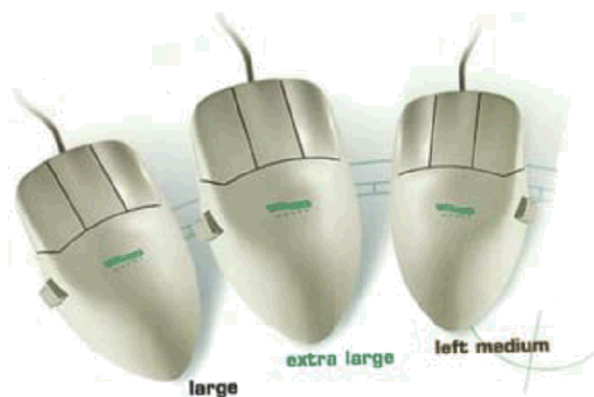
Die Maus ist ein wichtiges Eingabegerät. Für eine ergonomische Maus existieren noch keine genormten Gestaltungsanforderungen. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, daß ihre Größe und Form der Anatomie der Hand entspricht.

Gesundheitsgefahren

Häufiges Arbeiten mit der Maus kann Ermüdungen sowie Beschwerden und Erkrankungen im Hand- Arm-Schulter-Bereich verursachen. Beispielhaft dafür ist das RSI-Syndrom. Dies gilt umso mehr, wenn eine falsche Maus verwendet wird.

Gestaltungshinweise

Die ergonomisch gestaltete Maus:



*Bild: Die ergonomisch gestaltete Contour Mouse, in verschiedenen Größen erhältlich.
(Quelle: Enprotec GmbH, Köln)*

Nach dem aktuellen Erkenntnisstand sollte der Teil der Maus, der dem Handballen zugewandt liegt, rundgeformt sein. Die Mausoberseite ist in der Mitte gewölbt und die vordere Maushälfte niedriger als die hintere. Vorne wird sie breiter, so daß sich die Finger spreizen können. Die Hand- und Fingerhaltung sollte entspannt sein. In ihrem Umfang entspricht sie der Größe der Hand. Hersteller bieten Mäuse für große und kleine Hände sowie für Rechts- und Linkshänder an. Für eine bessere Feinmotorik sorgt eine Rollkugel, die im vorderen unteren Gehäusebereich untergebracht ist. Die Maustasten sind leicht zu erreichen und ohne hohen Kraftaufwand zu bedienen.,

Plazierung

Die Anordnung der Maus neben der Tastatur sollte möglichst körpernah sein, um angespannte Haltungen und Belastungen im Arm/Schulter-Bereich zu vermeiden. Der Unterarm liegt am besten ganz auf dem Arbeitstisch. Das Kabel zwischen Maus und Rechner muß ausreichend lang sein, um die Bewegungen nicht einzuschränken. Eventuell ist eine Kabelverlängerung bzw. ein Zusatzkabel notwendig.

Besser sind kabellose Verbindungen.

Mauspad

Ein angenehmes Arbeiten setzt einen guten Kontakt zwischen Maus und der Unterlage voraus. Das Mauspad muß rutschfest sein, damit die Kontrolle über den Cursor nicht verloren geht. Es darf nicht zu spröde sein, sonst rollt die Maus nur mit erheblichem Kraftaufwand. Die Mausunterlage sollte nicht zu dick sein und auch nicht bspw. aus Marmor bestehen, denn das macht kalte Hände.

Maustreiber

Zu jeder Maus gehört eine Treiber-Software. Über sie sollte das Verhältnis von Mausbewegung zu Cursorbewegung auf dem Bildschirm frei wählbar sein. Die Einstellung sollte so vorgenommen werden, daß keine ausladenden Bewegungen notwendig sind, um den Cursor von einer Bildschirmseite zur anderen zu befördern.

Viele Maustreiber haben eine Geschwindigkeitsregelung und Einstellungsmöglichkeiten für die Doppelklickfunktion.

Verhaltenshinweise

Mausklick sparsam einsetzen

Die Klickbewegungen mit der Maus belasten die Sehnen und Muskeln im Hand- Arm-Bereich. Besonders der Doppelklick sollte weitgehend vermieden werden. Viele Maustreiber bieten eine Klickparfunktion für die rechte Maustaste, um statt doppelt nur einfach klicken zu müssen. Der Doppelklick stellt zudem eine Fehlerquelle dar, da man häufig zu schnell oder zu langsam klickt und den Vorgang wiederholen muß.

Generell wird empfohlen, sich sparsam per Mausclick durch das Menü zu hangeln und statt dessen stärker Tastaturkürzel bspw. zum Speichern oder Ausdrucken zu nutzen.