**Ergonomia to nie przelewki. Jak wybrać myszkę komputerową i uchwyt na monitor?**

**Przed ekranem komputera spędzamy wszyscy wiele godzin dziennie, co może skończyć się różnymi wadami postawy, dolegliwościami i bólami mięśni. Kluczową kwestią jest organizacja miejsca pracy, z odpowiednim biurkiem i fotelem na czele. Ale nie mniej ważne są takie (tylko z pozoru) detale jak wybór ergonomicznej myszki i uchwytu na monitor, co długofalowo jest w stanie znacząco wpłynąć na plus na stan zdrowia.**

Skutkiem ubocznym rozwoju technologii i komputeryzacji, a także też digitalizacji różnych aspektów życia współczesnej cywilizacji jest powszechny **siedzący tryb życia**. Mnóstwo z nas spędza przy klawiaturze większość doby, zarówno przy pracy, jak i relaksując się już po wykonaniu obowiązków zawodowych. Skutkiem są powszechnie występujące **wady postawy, różne schorzenia kręgosłupa i bóle mięśni,** głównie pleców oraz… ręki.

Ta ostatnia, być może nieco zaskakująca w tym kontekście dolegliwość, może mieć swoje źródło w korzystaniu z **nieodpowiedniej myszki, źle zaprojektowanej** i przez to uczącej złych nawyków przy operowaniu kursorem. Z kolei na problemy z kręgosłupem remedium jest oczywiście **aktywność ruchowa, ale też odpowiednie ustawienie biurka oraz fotela**. Liczą się właściwa odległość od ekranu, wysokość blatu, wysokość siedziska krzesła i podłokietników oraz prawidłowe podparcie pleców. To jednak nie wszystko, bo prozdrowotne znaczenie ma też **ergonomiczny uchwyt na monitor - jeden lub kilka**. Takie rozwiązanie znacząco zwiększa zarówno komfort, jak i skuteczność pracy. Przyjrzymy się tym zagadnieniom bliżej.

**„Zdrowa” mysz - dlaczego warto?**

Jaka może być filozofia przy wyborze tak banalnego gadżetu jak myszka komputerowa? I tutaj zaskoczenie, bo zadanie wcale nie jest takie proste, jeśli mamy na uwadze swoje zdrowie. **Ergonomiczne myszki komputerowe** charakteryzują się **jedną kluczową cechą - pionową konstrukcją**, wymuszającą zupełnie **inny chwyt niż przy tradycyjnym gryzoniu**.

Dobrym przykładem jest tu model EMW-700 od marki Hama. **Pionowa konstrukcja i umiejscowienie przycisków z boku skutkują naturalną pozycją ręki, ponieważ trzyma się ją jak długopis**. Nie trzeba **nienaturalnie skręcać całego ramienia**, tylko ustawia się je w **pozycji jak do uścisku dłoni**. Przekłada się to w praktyce na **zmniejszenia napięcia w mięśniach ręki oraz nadgarstka**. Zapomnijmy o przeciążeniu i bólu po całodniowej pracy z myszką oraz ewentualnym **zespole cieśni nadgarstka**. Taka drobnostka jak myszka może więc uchronić nas przed koniecznością rehabilitacji i cowieczornego masowania ręki, gdy będziemy ciągle aktywni zawodowo, ale młodość stanie się już tylko wspomnieniem. W dodatku po pewnym czasie spędzonym z pionową myszą, wiele osób zauważa, że **praca przy jej użyciu jest bardziej komfortowa i naturalna** niż z jej klasycznym odpowiednikiem

**Jak dobrać uchwyt na monitor – pomocne ramię?**

W niejednym zawodzie przydaje się praca z wieloma ekranami naraz. Nawet przy prostych obowiązkach biurowych, ale wymagających otwierania co chwilę kilku okienek jednocześnie, **zaopatrzenie się w co najmniej dwa monitory winduje jakość pracy na nowy poziom**. A już każdy grafik komputerowy czy projektant powinien być wręcz wniebowzięty! Dlatego wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo **potrzebuje uchwytu na monitor**. Nie bez znacznie jest tu właśnie **kwestia ergonomii**.

Dobry uchwyt na monitor to taki, który jest **stabilny,** a jego **ramię pozwala na łatwą regulację wysokości, kąta nachylenia oraz odległości monitora od użytkownika**. W wielu przypadkach można też nim dowolnie obracać. Co najważniejsze, tak przemyślana konstrukcja **umożliwia dopasowanie położenia monitora do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika**. Takim atutem charakteryzuje się chociażby seria uchwytów Hama Plus. Znajdziemy wśród nich propozycje z jednym, dwoma albo trzema ramionami, dźwigające panele o przekątnej ekranu do 35 cali (89 cm) i maksymalnej wadze 15 kg. Pasują do stołu (nie zapominajmy o tym istotnym szczególe) o grubości od 1 do 8,8 cm.

Ważne, żeby uchwyt pasował do dwóch standardów VESA, z rozstawami śrub wynoszącymi 75 x 75 mm i 100 x 100 mm. Ułatwia to montaż panelu – najpierw wystarczy umieścić płytę VESA na monitorze, a następnie trzeba zawiesić uchwyt monitora i voilà!

Reasumując, uchwyt na monitor pozwala na **ustawienie ekranu na odpowiedniej wysokości i odległości**, co pomaga w utrzymaniu prawidłowej postawy podczas pracy lub długiej sesji gamingowej. Bez wątpienia powinno to **przyczynić się do zmniejszenia bólu pleców i karku**. Mając możliwość **odsunięcia ramienia z ekranem od oczu na komfortową odległość**, chronimy również nasz wzrok. Aspekt praktyczny również odgrywa istotną rolę, gdyż przy okazji zyskujemy sporo miejsca na biurku.