

Minimaliseer het muisgebruik

TNO: bedienen van toetsen vermindert kans op rsi

Amsterdam, 24 oktober 2007 -- De meeste computergebruikers gebruiken de muis om de computer aan te sturen. Een onnatuurlijke handeling waardoor 1 hand steeds de beweging van het toetsenbord naar de muis moet maken. Daarnaast krijgen muisgebruikers vaak gezondheidsklachten. Een betere oplossing is het gebruik van Fitkey.

Fitkey is een softwarepakket van ICT-bedrijf eXmouse waardoor gebruikers de computer via sneltoetsen aansturen. Door gebruik van het toetsenbord nemen gezondheidsklachten zoals rsi (Repetitive Strain Injury) af, in Nederland goed voor jaarlijks meer dan een half miljoen klachten (TNO 2006). Daarnaast voelen computergebruikers zich fitter door het gebruik van Fitkey in plaats van de muis. Dat blijkt uit een recent uitgevoerd [onderzoek](#) van onderzoeksinstituut TNO.

Het gebruik van de software is simpel; op basis van een continue analyse van het computergebruik geeft het programma de gebruiker tips voor sneltoetsen. Als de computergebruiker een document aan het typen is, krijgt hij een melding dat het bestand opgeslagen kan worden via de sneltoets CTRL+S. Het unieke voordeel is dat de gebruiker geen sneltoets hoeft te onthouden, hij wordt eenvoudig begeleid door het programma.

De proefpersonen in het onderzoek van TNO die het softwarepakket gebruikten, gaven voor de helft commando's via de sneltoetsen en voor de helft via de muis. Zonder het pakket gaven zij in 80 procent van de gevallen opdrachten met de muis. Ruim de helft van de proefpersonen gaf aan met het pakket verder te willen werken, een kwart gaf voorkeur aan de muis. Daarnaast hebben de onderzoekers TNO geadviseerd om de software te gaan gebruiken.

De software wordt binnenkort bij diverse organisatie geïntroduceerd onder meer bij het Ministerie van Onderwijs en diverse universiteiten en hogescholen. "Naast de overheid, zie ik groot potentieel voor de zakelijke en consumentenmarkt", beweert Jan-Willem Koster directeur van eXmouse. "Gezondheid op de werkvloer is een onderwerp waar steeds meer aandacht aan wordt besteed. En terecht want kleine aanpassingen, zoals het gebruik van software voor sneltoetsen, het juiste meubilair en een goede houding achter de pc, kunnen veel klachten voorkomen. Feitelijk zou iedereen die een aantal uren achter de pc zit het moeten gebruiken."

Over eXmouse

De Amsterdamse organisatie eXmouse is opgericht in 2005 en onderdeel van Banton Software Ltd. Het doel van de organisatie is om mensen met sneltoetsen te leren werken en daardoor rsi-klachten te voorkomen. Zo vormt drie uur achter de computer werken een kritische grens, waardoor na overschrijding de kans op rsi, vier tot acht keer wordt vergroot. Om mensen gezonder te laten werken, brachten zij het unieke softwarepakket Fitkey op de markt, een methode om met sneltoetsen te werken.