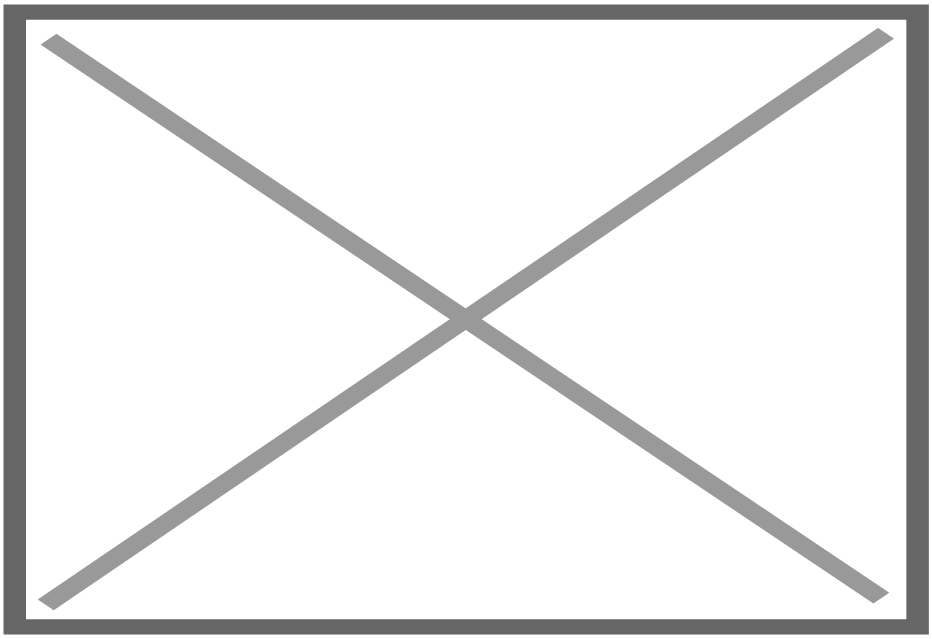
Ergonoomiline lahendus: hiirehaige käsi terapatjadele puhkama

11 years ago- 05.03.2015 By AM



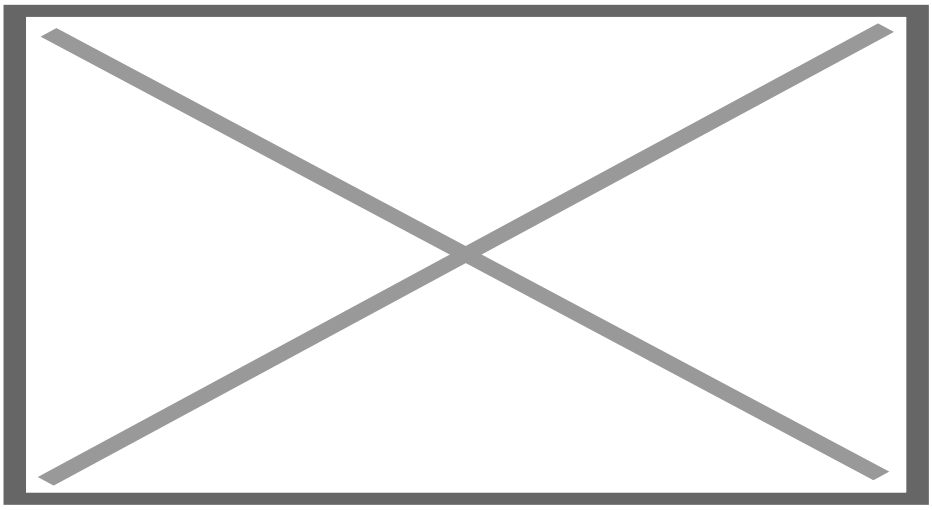
? Hiirehaige käsi tähendab seda, et ükskõik mis asendisse ennast ka ei sätiks, on ranne valus. Liigsest mängimisest, Excelis mässamisest või milles iganes - kuid see pole põhjus. Põhjuseks on randme ebaloomulik asend hiirt hoides. Ka klaviatuuriga võivad randmed haigeks jääda, eriti süleriklaviatuuriga, kus rannet ei saa kuhugi puhkama panna. Ergonoomilistel klaviatuuridel on küll olemas pehmed padjad randmetoeks, kuid süleritele pole neid ette nähtud. Muidugi tekib nüüd õigustatud küsimus: mida teha? kas minna operatsioonile? Või saab ka lihtsamalt?

! Vastus on muidugi lihtne. Saab ka lihtsamalt. Selleks on terve seeria erinevaid ergonoomilisi - kuidas neid nüüd nimetadagi - randmetooteid. AM testis paari sellist. Mitte sellepärast, et randmetega oleks probleeme, vaid ikka selleks, et välja selgitada, kas nendega on mõnus arvuti taga tegutseda.

Randmeprobleemid küll olid kunagi olemas, aga need läksid üle. Aitas püstitöötamine ja arvutialus, mida sai reguleerida vahelduvateks tööasenditeks. Põhimure igasuguste lihasvaeguste tekkimisel arvuti taga töötades on ikkagi püsivalt samas asendis olemine. Kui paindliku töökohaga saab töötada kord mugavalt lesides, siis rangelt istudes või vahepeal ka püsti tõustes, siis selja-,

käe- ja kaelavaevused tasapisi kaovad.

Mamear andis meile testida klaviatuuri ette asetatava randmealuse ning "hiirekinda" Allsopilt.

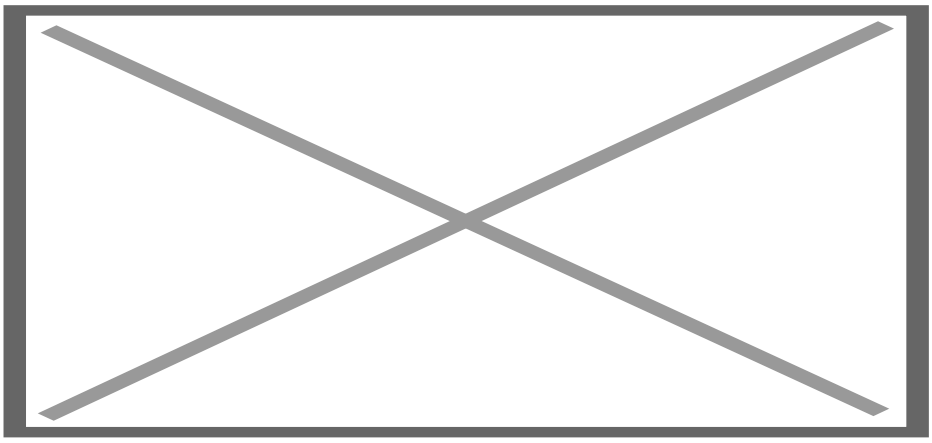


Hiirekinnas Allsop ComfortBead Glove (€9,50) on alt, randme kohalt täidetud ümmarguste plastmassgraanulitega, mis libisevad omavahel väga hästi ja tagavad randme all pehme padjakese, mis kohandub vastavalt käe asendile. Käsi puhkaks nagu pehmel tatrapadjal. Tatart pole sisse pandud ilmselt sellepärast, et kinnast saaks ka pesta - see on käsitsipestav ja kuivab kiiresti. Materjal on lateksivaba ja hingav.

Testimisel suure käega ilmnes üks ebamugavus - kinnas oli liiga väike. See sai venitades küll ilusti kätte, aga jäi kuidagi pitsitama. Kaua niimoodi vastu ei pea - ranne on küll õiges asendis, aga tekivad muud verevarustuse häired.

Kui kinnas on väike, tuleb leida väiksem käsi. Leidsimegi ja võib öelda, et naise või lapse või noore kätte istub hiirekinnas tunduvalt paremini. Praegu pole palavad ilmad, nii et seda, kui palju selline lisavahend palavuse käes kätt higistama võib ajada, pole testinud. Kuid materjal näib üsna hingav, välja arvatud kandid kinda äärtes, mis ka suurt kätt pitsitavad. Kindal on üks auk pöidla jaoks ja sõrmed on otsast vabalt väljas.

Kuidas aga on lood vasakukäelistega? Kui selle loo kirjutamise ajal tundus, et vasakukäeliste kasutajate grupp on välja jäetud, siis maaletooja täiendas hiljem: neil tuleb kinnas lihtsalt pahupidi pöörata ja saab siis kasutada.



Küll aga sobib mõlemakäelistele teine "randmetoode" - Ergo Bean Wrist Rest (€11,28), sest see käib kogu laiuses klaviatuuri ette ja toetab mõlemaid randmeid.

Lisaks toele masseerib käetugi ka randmeid, kuigi see on natuke veider pehme soolikana randmete all. Samas käed tõesti puhkavad, kui neid klaviatuuri kohal hoida. Kui parajasti klahvidel ei tipi, saab sõrmed toetada klaviatuuri servale, et ei peaks randmeid pinges hoidma.

Iseenesest sobib see ka püstitöötamise töölauale, kus näiteks selle mudeli puhul kipuvadki randmed olema kogu aeg kõva metalse serva vastas.

- Lahendused
- Komponendid