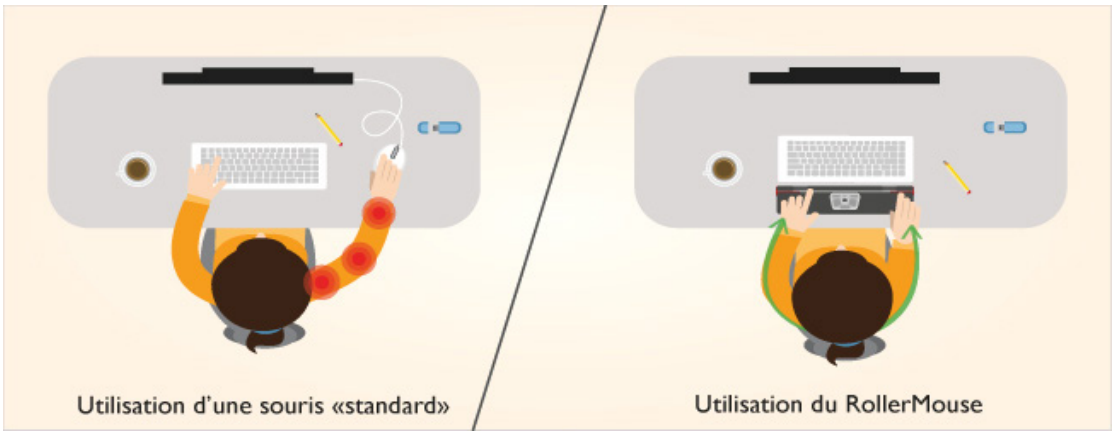
SOURIS ERGONOMIQUE ET POINTEUR CENTRAL : LEQUEL EST FAIT POUR VOTRE MAIN ?



Le travail sédentaire peut être à l'origine de certaines douleurs et maladies professionnelles, dues notamment au travail sur poste informatique. Une posture fixe devant un écran, et la manipulation de certains accessoires tels qu'une souris nous incitent à exécuter des efforts allant à l'encontre de notre posture naturelle : mouvements répétitifs, charge musculaire statique prolongée, crispations, compressions nerveuses, etc. Autant de causes encourageant l'apparition des TMS au niveau des zones du poignet, bras, coude, épaule, cervicales et lombaires.

Après la lombalgie, la maladie professionnelle la plus répandue chez les salariés est le syndrome du canal carpien. Provoqué par la compression du nerf médian, cette pathologie touche la main et le poignet, et provoque fourmillements, engourdissements des doigts ainsi qu'une perte de force musculaire dans cette région. En France, on compte près de 600 000 personnes touchées par cette pathologie, et 130 000 d'entre elles doivent subir une intervention chirurgicale.

Afin de prévenir l'apparition de ces TMS ou réduire les douleurs existantes, il est important de mettre en place des solutions ergonomiques permettant de travailler sur poste informatique. L'utilisation d'une souris verticale ou d'un pointeur central permet ainsi d'améliorer le confort de travail, tout en s'adaptant aux contraintes biomécaniques de chacun.

« En France, on compte près de 600 000 personnes touchées par cette pathologie, et 130 000 d'entre elles doivent subir une intervention chirurgicale »

Qu'est-ce qu'un pointeur central et comment l'utiliser ?

Un pointeur central est un outil informatique ayant la même fonction qu'une souris classique, c'est à dire, déplacer le curseur sur votre écran. Cependant, sa forme diffère d'une souris « standard » et son utilisation est légèrement différente, bien que très facile et accessible à tous.

Un pointeur central, comme par exemple, le RollerMouse Red, se place directement devant votre clavier de façon à vous offrir un accès direct et limiter ainsi les gestes et extensions inutiles du bras. Son utilisation est très simple et ne demande qu'un très court délai d'adaptation tant elle est intuitive pour l'utilisateur.

Positionnez vos mains à plat sur les reposes mains, et du bout des doigts, bougez le curseur en déplaçant la barre mobile de gauche à droite, et de bas en haut. Les boutons vous donnent également accès à différentes fonctions très fréquemment utilisées telles que le clic gauche, clic droit, copier-coller, double clic et défilement de la page.

« Un pointeur central se place directement devant votre clavier de façon à vous offrir un accès direct et limiter ainsi les gestes et extensions inutiles du bras. »

Quelle est la différence entre une souris verticale et une souris standard ?

Une souris verticale se différencie d'une souris « standard » principalement grâce à sa forme ergonomique. En effet, elle permet à l'utilisateur de positionner sa main et son poignet de façon naturelle et décontractée. La main est ainsi dans l'alignement du bras et dégagée du plan de travail, ce qui évite tout frottement et compression du nerf médian. Son utilisation reste identique avec celle d'une souris « standard », et la plupart des modèles sont disponibles en version filaire et sans fil, ainsi que pour gaucher et droitier.

Quels bénéfices apportent les pointeurs centraux et souris verticales ?

Les pointeurs centraux et souris verticales ont pour objectif d'améliorer votre confort de travail, prévenir ou réduire les douleurs liées au travail sur poste informatique. Ces nouvelles solutions ergonomiques sont en effet conçues pour contrer les facteurs aggravants dans l'apparition des TMS tels que la charge musculaire statique prolongée, les mouvements répétitifs, crispations, compressions nerveuses, etc.

L'utilisation d'un pointeur central permet de répartir la charge de travail sur les deux mains, et ainsi de limiter la sollicitation d'une seule main. Une souris « standard » présente de nombreux points négatifs, et est souvent la source des douleurs situées dans la zone du poignet, bras, coude, épaules et cervicales. En adoptant un pointeur central comme le RollerMouse, l'utilisateur n'exerce plus cet effort d'extension du bras vers l'extérieur, et recentre ses deux mains près du corps, évitant ainsi les mouvements répétitifs entre la souris et le clavier. Les membres supérieurs sont ainsi détendus, et le poignet n'est plus en « hyper-flexion » comme il peut l'être lors de l'utilisation d'une souris « standard », limitant les pressions sur le nerf médian.

« L'utilisation d'un pointeur central permet de répartir la charge de travail sur les deux mains, et ainsi de limiter la sollicitation d'une seule main. »

Une souris verticale sera recommandée davantage pour des personnes souffrant de douleurs au niveau du poignet et coude, et présentant les symptômes du syndrome du canal carpien. Une souris verticale telle que la souris HE soulagera en effet son utilisateur en offrant une position du poignet « anatomique », c'est-à-dire dans l'alignement du bras, évitant ainsi la compression et l'hyper-extension du poignet. De plus, la prise en main d'une souris verticale sera telle, que l'utilisateur n'effectuera plus de mouvements de crispation souvent réalisés avec une souris standard.

« Une souris verticale soulagera son utilisateur en offrant une position du poignet « anatomique », évitant ainsi la compression et l'hyper-extension du poignet. »

Découvrir nos souris et pointeurs

Afin de correspondre aux besoins et préférences de chacun, notre équipe s'efforce de proposer une gamme de souris et pointeurs complète, répondant aux principales contraintes techniques ou anatomiques : pointeurs centraux, souris filaires ou sans fil, pour droitier ou gaucher, nous vous invitons à découvrir en détails nos différentes solutions et restons à votre disposition pour toute demande d'information ou de mise en essai.