

ØKE DE ANSATTES PRODUKTIVITET OG KOMFORT MED EKSTERNE MUS

Sammenligning av betydningen av ekstern mus mot touchpad

Ved hjelp av teknologien har den moderne arbeidsstyrken blitt satt fri. «Mobilitet» er ikke lenger bare et moteord men beskriver nå måten verden jobber på. Det har gjort den lettvinne laptopen til den foretrukne datamaskinen for arbeidstakere over hele verden som stadig hyppigere er å finne på hjemmekontoret, på et konferanserom, på kafeen eller stort sett overalt hvor det finnes en wifi-tilkobling. Touchpad tilbyr bekvemmelighet og enkelhet, men likevel er det mange arbeidstakere som skyr disse innebygde løsningene til fordel for en ekstern mus. Er dette bare et spørsmål om personlig valg på samme måte som å velge en favorittfarge, eller er det dypere forskjeller som skiller de to metodene for å peke, klikke og dra?

Kortfattet sammendrag:

Den enkle handlingen med å dele ut en ekstern mus sammen med en bærbar datamaskin kan ikke bare turbolade arbeidstakernes produktivitet, men bidrar også til bedre komfort, helse og generell trivsel.

- **Mus er mer ergonomiske enn pekeplater¹**
- **Folk er 50 % mer produktive når de bruker mus enn touchpad²**
- **Folk er 30 % raskere når de bruker mus enn touchpad³**



Logitech MX Anywhere 3 Wireless-mus

Innhold

- 1 Bærbare datamaskiner erstatter raskt stasjonære datamaskiner**
- 2 Bærbare datamaskiner gir mobilitet, men er det nok?**
- 3 Ekstern mus: den manglende ingrediensen**
- 4 Logi Ergo Lab-studien**
- 5 Ekstern mus/produktivitetskobling**
- 6 Mindre muskelbelastning med ekstern mus**
- 7 Følger for holdningen**
- 8 Ekstern mus og avkastning**
- 9 De myke fordelene ved ekstern mus**
- 10 Hva det å dele ut eksterne mus sier til arbeidstakerne**

Bærbare datamaskiner er den nye standarden

Blant standardutstyret som deles ut til arbeidstakere i store og små bedrifter, er det utvilsomt den personlige datamaskinen som er viktigst, både når det gjelder kostnader og bruk. IT-avdelinger har jobben med å evaluere, søke opp og kjøpe inn utstyr og har et stort press på seg når det gjelder å rettferdiggjøre den betydelige kapitalutgiften som kjøp av datamaskiner innebærer. Maksimert avkastning betyr å velge datamaskiner, operativsystemer og eksterne enheter som øker arbeidstakernes produktivitet ved å utstyre dem med riktige verktøy som også gir komfort og trivsel.



Logitech M310 Wireless-mus

Som standardutstyr har den bærbare datamaskinen forbigått stasjonære datamaskiner, og avstanden forventes bare å øke ytterligere i tiden som kommer. Før 2020 var IT-avdelingene like tilbøyelige til å dele ut en stasjonær datamaskin som en bærbar datamaskin. Etter 2020 har vi imidlertid sett en dramatisk endring idet IT nå er **dobbelt så tilbøyelig** til å dele ut en bærbar datamaskin i stedet for en stasjonær datamaskin⁴ og trenden viser ingen tegn til å avta.

Selv i kontormiljøet tar bærbare datamaskiner over for stasjonære datamaskiner siden skillevegger har banet veien for hot-desking eller samarbeid i fleksible møterom. Arbeid hjemmefra kommer bare til å bli mer vanlig. En Logitech-studie fra 2020 avslørte at **67% av arbeidstakerne i USA forventer å fortsette å jobbe hjemmefra minst to ganger i uken. I Tyskland og Kina var tallet henholdsvis 57% og 51%.⁵**



Logitech Ergo M575 Wireless mus med styrekule

2X

Etter 2020 er IT dobbelt så tilbøyelig til å dele ut en bærbar datamaskin som en stasjonær datamaskin.⁴

Bærbare datamaskiner gir mobilitet, men får de arbeidstakerne til å føle seg snytt?

Til tross for bekvemmeligheten ved å velge hvor man vil starte arbeidsdagen – hjemme eller annet sted – har mobiliteten medført et nytt sett utfordringer for både arbeidsgivere og arbeidstakere. Ofte er ikke arbeidstakerne utstyrt med nødvendig utstyr for å skape et ergonomisk oppsett når de bruker en bærbar datamaskin. De fysiske følgene av dette medfører alvorlige utfordringer. En nylig Logitech-undersøkelse avslørte at 50% av arbeidstakerne som nettopp hadde begynt å jobbe hjemmefra, opplevde smerter og plager i nakken sammenlignet med bare 16% som tidligere hadde jobbet på et kontor. 31% meldte om smerter og plager i skulderen under arbeid hjemmefra, men bare 17% meldte det samme for arbeid på kontoret.

Synderen er ofte et ikke-ergonomisk arbeidsområde som kan ha en negativ innvirkning på produktiviteten. **Den gode nyheten er imidlertid at bare det å begynne å bruke en ekstern mus med en bærbar datamaskin kan gjøre mye for å bedre ergonomien i utradisjonelle oppsett.**



Logitech MX Anywhere 3 Wireless-mus

50%

av arbeidstakerne som nylig hadde begynt å jobbe hjemmefra opplevde smerter og plager i nakken.

31%

meldte om smerter og plager i skulderen.

Ekstern mus: den manglende ingrediensen for bærbare datamaskiner

Smerter forårsaket av dårlig ergonomisk oppsett er en vanlig risiko på arbeidsplassen. Når eksterne mus deles ut sammen med bærbare datamaskiner, blir ikke arbeidstakerne bare mye mer effektive, men de har også større sannsynlighet for å unngå dårlig ergonomisk oppsett som kan medføre utmattelse og plager.⁶ Bruk av innebygd touchpad krever mer aktivisering av musklene i nakken og skulderområdet sammenlignet med innsatsen som kreves for å bruke en ekstern mus.

Disse konklusjonene fremkommer fra en studie utført av en unik Logitech-ressurs – Logi Ergo Lab.

Logi Ergo Lab-studien

For å få en dypere forståelse for hva som faktisk skjer når man bruker touchpad eller ekstern mus, henvendte Logitech seg til Logi Ergo Lab. Logi Ergo Lab er mye mer enn et fysisk sted; det er en menneskeorientert og vitenskapsbasert tilnærming for å designe, utvikle og gjenoppfinne verktøy som får brukere til føle seg bedre på jobb. Den har en sentral plass i Logitechs produktutvikling og omfatter en mangfoldig gruppe av spesialister – fra ingeniører og designere til produktdesignere og næringslivsgrupper. Ergo Lab utførte en studie for å sammenligne bruken av integrerte touchpad mot ekstern



Vurdering av relative armposisjoner ved bruk av ekstern mus kontra styrefelt, Logi Ergo Lab

mus med bærbar datamaskin for å fastslå følgende:

- Hva er følgene for **ytelsen**?
- Hva er forskjellene når det gjelder hvilke **muskler** som brukes?
- Hva er følgene for **holdningen**?

Studien involverte 23 deltakere som fikk utdelt to forskjellige bærbare datamaskiner og ble bedt om å utføre oppgaver med den innebygde touchpaden og igjen ved bruk av to bærbare mus. Oppgavene besto av pek- og-klikk- og dra-og-slipp-øvelser.

Hvordan ekstern mus styrker produktiviteten

Ergo Lab-studien overveide den relative ytelsen som kunne oppnås med mus kontra touchpad ved å måle «gjennomstrømming» – mengden data som flyttes fra ett sted til et annet innen en bestemt tid – eller i dette tilfellet; hvor raskt og presist deltakerne kunne utføre oppgavene. Ved bruk av mus var deltakerne hele 50 % mer produktive enn når de brukte touchpad.²

- **Mus er mer ergonomiske enn touchpad¹**
- **Folk er 50 % mer produktive ved bruk av mus enn med touchpad²**
- **Folk er 30 % raskere når de bruker mus kontra touchpad³**



Logitech M317 Wireless-mus

Ekstern mus reduserte muskelbelastningen

Sensorer festet på studiedeltakerne viste at musklene i nakke og skulder blir mindre aktivert og er dermed mer avslappet ved bruk av mus enn touchpad. Brukerne av touchpad meldte om 45 % mer muskelaktivitet i nakke og skulder sammenlignet med ved bruk av mus. I tillegg ble det avdekket 25 % mer muskelaktivitet i underarmen ved bruk av touchpad, noe som kan gi økt utmattelse eller plager.



Logitech M535 Wireless-mus

Koblingen mellom ekstern mus og holdning

Eksisterende studier⁷ på ergonomien på arbeidsplassen har vist at touchpad generelt krever at brukerne låser overarmen med underarmen bøyd mot kroppen, en posisjon som kalles «albuefleksjon». En låst arm medfører en låst overkropp, noe som kan lede til utmattelse og plager. Logitechs Ergo Lab tok en nærmere titt på leddvinkelen i skuldrene og fant at touchpadbrukere krever en nesten 40-graders intern skulderrotasjon. Som kontrast viste deltakerne som brukte mus en bedre holdning med mindre skulderrotasjon og albuefleksjon.

Studien fastslo utvetydig at arbeidstakerne fikk gjort mer, mye mer, ved bruk av mus enn med den innebygde touchpaden, og med mindre aktivering av musklene i nakke, skulder og underarm.



Måle virkningene av ekstern mus på holdningen, Logi Ergo Lab

**Arbeidstakere fikk gjort mer ...
mye mer ... når de brukte mus i
stedet for en innebygd touchpad.**

«Bruk av bærbar datamaskin knyttes til hemmende, dårlige holdninger som kan bidra til plager i nakke, skulder og arm. Bruk av ekstern mus, sammenlignet med den innebygde touchpaden, gir bedre fleksibilitet for armstillinger med redusert bruk av visse armmuskler. **I side-om-side-tester er bruk av ekstern mus mer produktiv (hastighet kombinert med presisjon) enn touchpad.**

En ekstern mus bør være en av de første stedene for å forbedre arbeidstakeres daglige komfort og ytelse når de bruker en bærbar datamaskin, enten hjemme eller på kontoret».



David Rempel, MD, MPH
(UC Berkeley, San Francisco)
og vitenskapelig rådgivende
styremedlem hos Logitech.

Hvordan eksterne mus sikrer kapitalinvesteringer

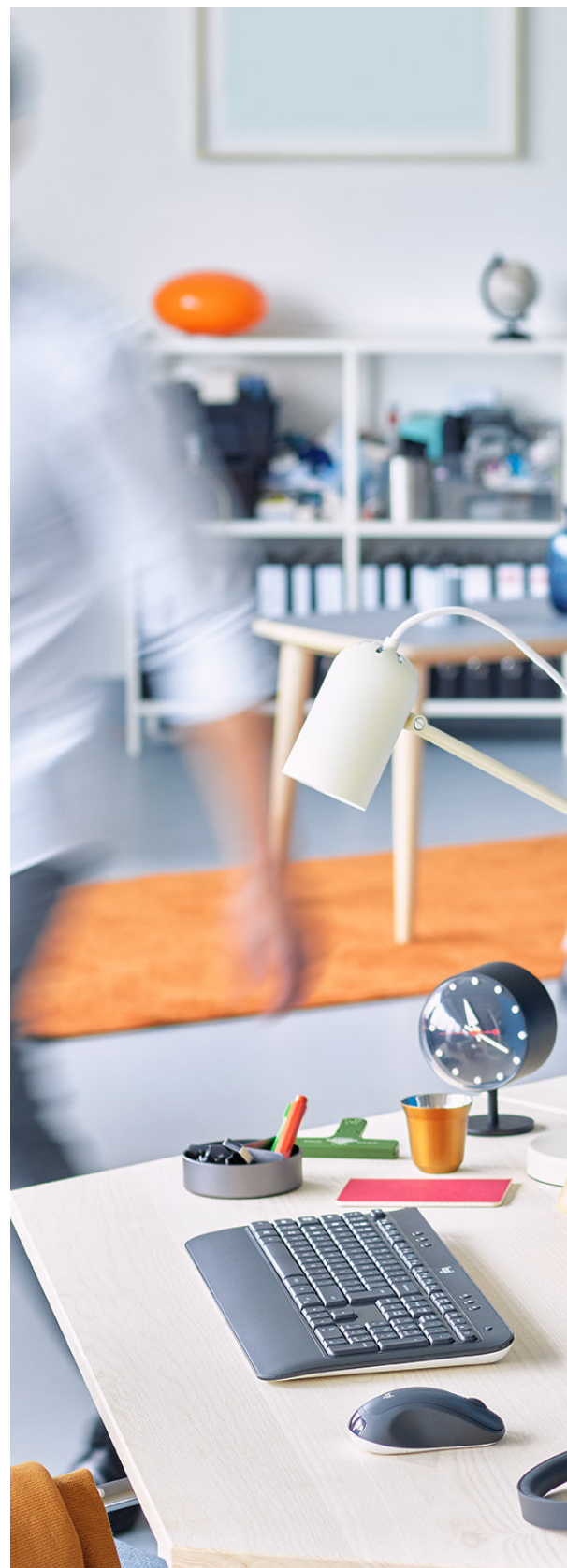
Å dele ut eksterne mus med bærbare datamaskiner kan være en av de smarteste investeringer IT kan gjøre. I tillegg til å styrke ytelsen kan **en investering i eksterne mus bidra til å redusere effektene på arbeidstakeres komfort som et dårlig datamaskinoppsett kan utløse, fra generell utmattelse til spenninger.**

Kostnadene som påløper for selskaper for bare én av disse skadene kan være svimlende og omfatte sykepenger, medisinske utgifter og juridiske kostnader. Indirekte kostnader omfatter stor gjennomtrekk, skulking, tappt produktivitet og lav moral.

De myke fordelene ved eksterne mus

I tillegg til å øke arbeidstakernes produktivitet og minimere plager, er det andre subtile, men mektige krefter i sving når arbeidsgivere inkluderer eksterne mus sammen med bærbare datamaskiner. Antall jobber som krever bruk av datamaskin fortsetter å øke – noen anslag spår at innen 2023 vil 90% av arbeidsstyrken trenge elementær databehandlingskunnskap for å utføre jobben.⁸ Dette vil bare øke risikoen forbundet med dårlig arrangert datamaskinoppsett. Millenniumsgenerasjonen, som nå utgjør den største generasjonen i arbeidsstyrken, har inntatt et omfattende syn på velferd som går langt utover det å bare være sykdomsfri. De forventes å investere mye mer i egen velferd og forventer at arbeidsgiveren gjør det samme.⁹

Likevel er det ofte en avstand mellom ikke-økonomiske behov som uttrykkes av arbeidstakerne og hva arbeidsgivere faktisk leverer. En studie fra 2020 utført av GlobalWebIndex avdekket mer enn én av fem personer som jobbet hjemmefra, sier at de ikke har det rette fysiske oppsettet. **To av tre personer som jobber i kunnskapsintensive bedrifter sier at de ønsker at arbeidsgiveren tilbyr bedre utstyr til hjemmekontoret.¹⁰**



Logitech MK540 Advanced Wireless tastatursett

Det utdeling av riktige verktøy egentlig forteller arbeidstakerne

Selv om arbeidsgivere og arbeidstakere er enige om vedrørende fordeler ved å gi arbeidstakerne verktøyene de trenger for å jobbe komfortabelt, er det flere bedriftsledere (75%) som tror organisasjonen prioriterer de ansattes jobb/helse-forhold mens de jobber ved skrivebordet, enn de ansatte selv (52%). En viktig bidragende faktor for denne avvikende holdningen er dårlig kommunikasjon om ergonomisk policy og prosedyrer på arbeidsplassen.¹¹ For arbeidsgiverne betyr dette en tapt mulighet til å bli kjent med de ansatte på et dypere, følelsesmessig nivå. Når arbeidsgiver tar grep og gir de ansatte verktøyene som gjør jobben mer komfortabel, viser de respekt for arbeidstakernes helse og velferd, noe som igjen skaper lojalitet og økt jobbtillfredshet.

Utdeling av bærbare datamaskiner i stedet for stasjonære datamaskiner er bare halve kampen når det gjelder å utstyre den nye, mobile arbeidsstyrken. Inkludering av ekstern mus med den bærbare datamaskinen er et viktig steg mot å åpne for økt produktivitet samt bedre arbeidsforhold i det daglige.

Inkludering av ekstern mus med den bærbare datamaskinen som en standard praksis er en enkel måte å forbedre produktiviteten og komforten i det daglige på enten det er hjemme, på kontoret eller andre steder.

Logitechs løsninger henvender seg til en mangfoldig arbeidsstyrke

Logitech tilbyr pålitelige løsninger som kan dekke ethvert behov og type arbeid med en produktportefølje som hjelper en mangfoldig arbeidsstyrke med å oppnå bedre komfort. Vi er klar over at det ikke er én løsning som passer for alle og tilbyr mus og tastaturer i en rekke ulike former og størrelser. Våre produkter er like solide som de er pålitelige og er kvalitetstestet for å sikre mange års bruk.



Logitech MK540 Advanced Wireless tastatursett



Logitech MX Anywhere 3
Compact Wireless-mus

logitech®

**Oppdag Logitechs
komplette utvalg
av mus for bedrifter
ved å gå inn på**

[logitech.com/workdesk](https://www.logitech.com/workdesk)

Fotnoter:

- 1 Logitech Ergonomic Lab-studien med 23 deltakere i (okt. 2019) med fire Logitech standardmus og to standard, innebygde touchpad.
- 2 Basert på databehandlingsresultat i biter/sekund for en kombinasjon av hastighet og presisjon, som ble utlignet for alle enheter som deltok i studien. Logitech Ergonomic Lab-studien med 23 deltakere i (okt. 2019) med fire Logitech standardmus og to standard, innebygde touchpad.
- 3 **Basert på biter/sekund for gjennomsnittlig bevegelsestid for alle enheter som deltok i studien. Logitech Ergonomic Lab-studien med 23 deltakere i (okt. 2019) med fire Logitech standardmus og to standard, innebygde touchpad.
- 4 Logitechs egen vitenskapelig studie, 2020.
- 5 Logitech-undersøkelse fra juli 2020 med 804 IT og beslutningstakere i næringslivet fra organisasjoner med over 1000 ansatte (USA) og over 500 ansatte (Tyskland og Kina).
- 6 Logitech egen vitenskapelige studie med tittelen «Understanding How Mice and Touchpads Affect Posture and Muscle Activity During Laptop Computer Use», 2020.
- 7 Conte, et al. (2014). Kinematiske og elektromyografiske forskjeller mellom bruk av mus og touchpad på bærbare datamaskiner. International Journal of Industrial Ergonomics 44, 413-420.
- 8 Tindula, Rob. «Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries?» Thrive Global, 2 Nov. 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>
- 9 Welltok, «Millennials: Raising the Bar for Wellbeing», 2019.
- 10 GlobalWebIndex-studie, 2020.
- 11 Logitechs egen vitenskapelig studie, 2019.