

現在大多數的電腦所使用的作業系統、上網或是玩遊戲都需要使用滑鼠，長時間使用下來也一樣會對肌肉骨骼造成傷害，以下的十個要點將可以幫助你避免得到和滑鼠相關的一些傷害，同樣的對於軌跡球、觸控板、數位筆、搖桿…等的使用，也是利用相同的原則：

1. 滑鼠的抓握

對於滑鼠只需要輕輕的握住即可，不需要用力的抓它或壓它

2. 以手肘移動來操控滑鼠

不要用你的手腕來拖曳滑鼠或敲滑鼠，要以手肘作為樞紐來控制滑鼠的動作，並且保持手腕是直的以及沒有上下或左右偏移

3. 最佳的姿勢

要使用滑鼠時，先將屁股往後坐到椅子上，放鬆手臂後再抬起控制滑鼠的那一隻手，由手肘做為樞紐，使手剛好和手肘在同一水平面，滑鼠就擺在這個點的周圍，滑鼠墊大約在鍵盤上方 1 到 2 英吋的高度，如果你是慣用右手的人則要超過數字鍵盤，這樣當你需要使用數字鍵時才可以輕易、不礙事的使用；如果你用的是前方往下傾斜的滑鼠墊則要讓它靠近鍵盤，這樣才能確保你的手腕是在中立的姿勢下來使用滑鼠

4. 保護你的手腕

當我們的手輕放在桌上時，我們可以看到手腕的腹側是成一個弧形的，甚至在水腕和接觸的桌面中間可以放一枝小鉛筆，所以我們的前臂應該要讓手腕可以形成這樣的形狀，才能避免手腕和接觸面之間的壓力

5. 不要限制血液循環

大部分的人從手腕的表面就可以摸到血管，也就是脈搏，所以此處任何的壓力都會干擾流到手部的血流，因而增加受到傷害的危險性，所以不要使任何的東西限制了手部血液循環

6. 千萬別使用腕靠

大部分的人可能認為使用滑鼠會對手腕負擔很大，那就用個腕靠來分擔手腕的負擔吧！結果有研究顯示使用腕靠反而會倍增腕隧道內的壓力，因而增加腕隧道症候群的可能性並且加重其症狀

7. 不要限制手臂的活動度

使用有軟墊的腕靠或是柔軟的椅子扶手會使得前臂好像被”鎖”在一個固定的位置，而使得我們變成得抽動手腕才能移動滑鼠，這樣會增加腕關節內的壓力

8. 滑鼠要能輕鬆的移動

當我們的手放在一個表面上休息的時候是利用手掌的根部來支撐我們的手；對於使用鍵盤時最好能有完全的手掌支撐，但使用滑鼠則情況不同，滑鼠的使用是在一個平面上移動，當滑鼠停止動作時，手仍然得握住滑鼠，所以應該如前面所述使用手肘而非使用手腕做為樞紐，因為任何會影響前臂和手部自由活動的都會變成增加受傷的危險性

9. 滑鼠的形狀

我們必需要選擇一個適合你的手的滑鼠設計，它應該要儘可能的使手腕保持平的，以減少手腕抬起的角度；不要使用形狀彎曲的滑鼠，最好是形狀對稱；另外儘可能選擇大一點的滑鼠，除非你的手很小，這樣才比較是利用手臂的動作而非手腕來移動滑鼠

10. 分散壓力

如果你能讓左右手輪流使用滑鼠，那雙手就能夠分擔負擔，但是，前提是你得選擇一個容易安裝在左右兩邊的滑鼠墊以及一個形狀對稱的滑鼠，這樣它才能適合左右兩手來使用，否則可能反而使某一隻手在極度不符合人體工學的情況下來使用滑鼠，受傷的可能性更大

總而言之，不管你是選擇設計不同的滑鼠、軌跡球、搖桿、數位筆還是觸控板等，都要確認自己的姿勢是舒服的，而且手腕是保持在中立的姿勢。如果可以的話，儘量利用鍵盤的一些快速鍵、複合鍵來取代滑鼠，例如：**Ctrl + Z** = 還原；**Ctrl + C** = copy，因為不管是那一種輸入工具還是都有造成傷害的危險性。