

ÖKA DE ANSTÄLLDAS PRODUKTIVITET OCH BEKVÄMLIGHET MED EXTERNA MÖSS

Jämförelse av konsekvenserna av externa möss och styrplattor

Med teknikens hjälp har dagens arbetsstyrka befriats. "Rörlighet" har blivit mer än bara en floskel och beskriver nu på riktigt hur världen tar sig till jobbet. Det har gjort att arbetare runtom i världen väljer nätta, bärbara datorer, eftersom de i allt större utsträckning arbetar hemifrån, i konferensrum, på kaféer eller egentligen var som helst där de kan ansluta till Wi-Fi. Styrplattor utlovar bekvämlighet och enkelhet, men många arbetare skyr de inbyggda pekdonen till förmån för externa möss. Är det helt enkelt en obetydlig fråga om personlig smak, i stil med att välja en favoritfärg, eller finns det djupare skillnader mellan de två metoderna för att peka, klicka och dra?

Sammanfattning:

En enkel åtgärd som att utfärda en extern mus som tillhör till en bärbar dator kan inte bara turboladda produktiviteten hos arbetarna utan även hjälpa till att höja deras bekvämlighet, hälsa och allmänna nöjdhet.

- Möss är mer ergonomiska än pekplattor¹
- Folk är 50 % mer produktiva när de använder möss jämfört med styrplattor²
- Folk är 30 % snabbare när de använder möss jämfört med styrplattor³



Logitech MX Anywhere 3 – trådlös mus

Innehåll

- 1 Bärbara datorer ersätter stationära
- 2 Bärbara datorer ökar rörligheten, men räcker det?
- 3 Externa möss: den ingrediens som saknas
- 4 Logi Ergo Lab-studien
- 5 Kopplingen externa möss/produktivitet
- 6 Mindre muskelspänning med externa möss
- 7 Inverkan på hållningen
- 8 Externa möss och räntabilitet
- 9 De mjuka fördelarna med externa möss
- 10 Vad det säger arbetarna när externa möss erbjuds

Bärbara datorer är den nya standarden

Bland den standardutrustning som brukar utfärdas till anställda på både stora och små företag intar persondatorn tveklöst huvudrollen, både vad gäller kostnad och användbarhet. När IT-avdelningarna måste ägna sig åt att utvärdera, söka upp och köpa in produkter får de en enorm press på sig att kunna försvara de stora kapitalutgifter som datorköp innebär. Att maximera räntabiliteten innebär att välja en dator, ett operativsystem och en kringutrustning som ökar arbetarnas produktivitet genom att de utrustas med ordentliga verktyg samtidigt som bekvämligheten och känslan av välbefinnande främjas.



Logitech M310 – trådlös mus

Som standardutrustning har de bärbara datorerna lämnat de stationära i sticket, och gapet väntas bara bli större framöver. Före 2020 var IT-avdelningarna lika benägna att utfärda stationära datorer som bärbara. Sedan 2020 har dock en dramatisk förändring skett: IT-avdelningarna är nu **dubbelt så benägna** att utfärda bärbara datorer istället för stationära,⁴ och tendensen visar inga tecken på avmattning.

Även på själva kontoren håller de bärbara datorerna på att köra över de stationära, då kontorsbåskulturen har ersatts av hot-desking eller små mötesrum. Arbete hemifrån kommer bara att få ett allt starkare fäste. Enligt en konfidentiell studie från Logitech utförd 2020 **uppskattar 67% av folk som arbetar i USA att de kommer att fortsätta arbeta hemifrån minst två gånger i veckan. I Tyskland och Kina var siffrorna 57% respektive 51%.⁵**



Logitech ERGO M575 – trådlös styrkula

2X

Sedan 2020 har IT-avdelningarna blivit dubbelt så benägna att utfärda bärbara datorer som stationära.⁴

Bärbara datorer ökar rörligheten, men blir arbetarna snavade på konfekten?

Även om det är smidigt att själv kunna välja varifrån man ska påbörja arbetsdagen – hemma eller någon annanstans – har rörligheten medfört helt nya utmaningar för såväl arbetsgivare som arbetstagare. Ofta har arbetarna inte den utrustning som krävs för att åstadkomma en ergonomisk konfiguration när de använder sin bärbar dator. De praktiska följderna av detta får verkliga konsekvenser, och distansarbetet har bara gjort problemet mer akut, särskilt bland de som inte är vana vid arbetssättet. Nyligen visade en enkätundersökning på Logitech att 50% av de anställda som nyligen börjat jobba hemifrån upplever smärta och obehag i nacken, jämfört med bara 16% tidigare på kontoret. 31% sade sig uppleva smärta och obehag i axeln när de jobbar hemifrån, jämfört med bara 17% av de som jobbar på kontor.

Boven i dramat är ofta ett oergonomiskt arbetsutrymme som kan påverka produktiviteten negativt. **Den goda nyheten är att man genom att helt enkelt inkludera en extern mus som tillbehör till en bärbar dator kan komma långt med att förbättra ergonomin i icke-konventionella arbetsutrymmen.**



Logitech MX Anywhere 3 – trådlös mus

50%

av anställda som nyligen börjat jobba hemifrån upplever smärta och obehag i nacken.

31%

sade sig uppleva smärta och obehag i axeln.

Externa möss: den ingrediens som de bärbara datorerna saknar

Smärta som orsakas av dålig ergonomi är en vanlig risk på arbetsplatsen. När externa möss utfärdas som tillbehör till bärbara datorer blir arbetarna inte bara mycket effektivare, utan även mer benägna att undvika ergonomiskt dåliga ställningar som kan leda till trötthet och obehag.⁶ Att använda inbyggda styrplattor kräver extra ansträngning av musklerna i nacke och axlar jämfört med den ansträngning som krävs när en extern mus används.

Dessa slutsatser drogs vid en studie som utfördes av en av Logitechs unika tillgångar – Logi Ergo Lab.

Logi Ergo Lab-studien

För att få en djupare förståelse för vad som egentligen händer när man använder en styrplatta eller en extern mus vände sig Logitech till Logi Ergo Lab. Logi Ergo Lab är mer än bara ett fysiskt utrymme och har ett vetenskapligt drivet tillvägagångssätt där människan står i fokus för att designa, utveckla och återuppfinna verktyg som hjälper människor att må bättre på jobbet. Labbet har en central roll i Logitechs produktutveckling och innefattar en heterogen grupp yrkesutövare – från ingenjörer till formgivare, produktdesigners och affärsgrupper. Ergo Lab genomförde en studie som jämförde användningen av integrerade styrplattor med externa möss



Bedömning av relativa armställningar vid användning av extern mus jämfört med styrplatta, Logi Ergo Lab

tillsammans med bärbara datorer för att få reda på följande:

- Hur påverkas **prestationsförmågan**?
- Vilka skillnader förekommer i de **muskler** som används?
- Hur påverkas **hållningen**?

Studien omfattade 23 deltagare som gavs två olika bärbara datorer och ombads att utföra uppgifter med den inbyggda styrplattan och sedan igen med två olika portabla möss. Uppgifterna bestod av övningar i att peka-och-klicka och dra-och-släppa.

Hur externa möss ökar arbetarnas produktivitet

Ergo Lab-studien undersökte den relativa prestationsförmåga som kunde uppnås med möss respektive styrplattor genom att mäta "genomströmningen" – den mängd data som flyttas från en plats till en annan under en viss tid – eller, i detta fall, hur snabbt och med hur stor precision deltagarna kunde slutföra uppgifterna. När de använde en mus var deltagarna hela 50% mer produktiva än när de använde en styrplatta.²

- **Möss är mer ergonomiska än pekplattor¹**
- **Folk är 50% mer produktiva när de använder möss jämfört med styrplattor²**
- **Folk är 30% snabbare när de använder möss jämfört med styrplattor³**



Logitech M535 – trådlös mus



Logitech M317 – trådlös mus

Externa möss minskar muskelspänningen

Sensorer som fästes på deltagarna i studien visade att musklerna i nacken och axlarna var mindre aktiva, alltså mer avslappnade, när de använde en mus i stället för en styrplatta. Faktum är att en 45% ökning av muskelaktiviteten i nacke och axlar registrerades vid användning av styrplatta jämfört med när en mus användes. Dessutom upptäcktes 25% mer muskelaktivitet i underarmen när en styrplatta användes, vilket kan leda till trötthet och obehag.

Kopplingen mellan externa möss och hållningen

Befintliga studier⁷ om ergonomi på arbetsplatsen har visat att styrplattor i allmänhet kräver att användarna låser överarmen med underarmen böjd mot kroppen, en ställning som kallas "armbågsflexion". En låst arm kräver en låst överkropp, något som kan leda till trötthet och obehag. Logitechs Ergo Lab tittade närmare på vinklarna i axellederna och kom fram till att nästan 40 graders intern axelrotation krävs när man använder en styrplatta. Till skillnad från detta uppvisade deltagarna en bättre hållning med mindre axelrotation och armbågsextension när de använde möss.

Studien kom slutgiltigt fram till att arbetarna får mer gjort – mycket mer – när de använder en mus jämfört med en inbyggd styrplatta, och med mindre ansträngning av musklerna i nacke, axlar och underarm.



Mätning av hur externa möss påverkar hållningen, Logi Ergo Lab

Arbetarna får mer gjort – mycket mer – när de använder en mus i stället för en inbyggd styrplatta.

*"Att använda en bärbar dator förknippas med en ansträngd, dålig hållning som kan bidra till obehag i nacke, axlar och armar. Om man använder en extern mus i stället för den bärbara datorns inbyggda styrplatta får man en större flexibilitet vad gäller armställningar, med mindre ansträngning av vissa armmuskler. **Direkta jämförelser visar att externa möss är mer produktiva (snabbhet kombinerat med precision) än styrplattor.** Externa möss är en av de första åtgärderna som borde vidtas för att förbättra de anställdas bekvämlighet och prestationsförmåga under arbetsdagen när de använder bärbara datorer, vare sig de befinner sig hemma eller på kontoret."*



David Rempel, MD, MPH (UC Berkeley, San Francisco) och ledamot i Logitechs rådgivande vetenskapskommitté

Hur externa möss skyddar kapitalinvesteringar

Att erbjuda externa möss som tillbehör till bärbara datorer kan vara en av de smartaste investeringarna en IT-avdelning kan göra. Förutom att höja prestationsförmågan **kan en investering i externa möss hjälpa till att minska den inverkan på de anställdas bekvämlighet som ett undermåligt datorutrymme kan ha, från allmän trötthet till anspänning.**

De kostnader som kan uppstå för företag i samband med en enda skada av det här slaget kan bli häpnadsväckande stora och omfatta kompensation till den anställda, sjukhuskostnader och rättsliga kostnader. Indirekta kostnader omfattar sådant som hög omsättning, frånvaro, sämre produktivitet och nedsatt arbetsmoral.

De mjuka fördelarna med externa möss

Förutom att förbättra de anställdas effektivitet och minska obehag finns det andra, subtila men kraftfulla fördelar som uppstår när arbetsgivare tillhandahåller externa möss som tillbehör till bärbara datorer. Antalet jobb som kräver datoranvändning fortsätter att öka – enligt vissa bedömningar kommer 90% av arbetsstyrkan år 2023 behöva en grundläggande datorkunskap för att kunna utföra sina jobb.⁸ I och med detta kommer den risk som ett undermåligt datorutrymme innebär bara att öka. Millenniegenerationen, som nu utgör den största generationsgruppen i arbetsstyrkan, har en övergripande syn på välbefinnande som sträcker sig bortom att bara undvika sjukdom. De är mycket mer benägna att investera i sitt eget välbefinnande och förväntar sig detsamma av sina arbetsgivare.⁹

Trots detta finns det ofta en klyfta mellan de icke-monetära behov som arbetstagarna uttrycker och vad arbetsgivarna faktiskt erbjuder. En studie som utfördes av GlobalWebIndex år 2020 kom fram till att mer än en femtedel av alla som arbetar hemifrån säger sig ha en undermålig fysisk konfiguration.

Två tredjedelar av arbetstagarna på större företag säger sig vilja att arbetsgivaren erbjuder bättre utrustning till hemmakontoret.¹⁰



Logitech MK540 Advanced – trådlös tangentbords- och muskombination

Vad det verkligen säger de anställda när de får ordentliga verktyg

Trots att de anställda och deras arbetsgivare är ense om fördelarna med att ge de anställda de verktyg de behöver för att arbeta bekvämt anser fler företagsledare (75%) att deras organisation prioriterar de anställdas arbets- och hälsovillkor vid skrivbordsarbete än de anställda själva (52%). En nyckelfaktor i detta uppfattningsgap är ineffektiv kommunikation vad gäller regler och tillvägagångssätt för ergonomi på arbetsplatsen.¹¹ Här går arbetsgivarna ofta miste om en möjlighet att få kontakt med sina anställda på en djupare, känslomässig nivå. När arbetsgivare anstränger sig och ger de anställda verktyg som gör arbetet mer bekvämt visar de att de respekterar de anställdas hälsa och lycka, vilket i sin tur leder till lojalitet och ökad tillfredsställelse med arbetet.

Att utfärda bärbara datorer i stället för stationära är bara halva arbetet när det gäller att ge makt åt den nya, mobila arbetsstyrkan. Att tillhandahålla externa möss som tillhör till bärbara datorer är ett viktigt steg mot att ta tillvara på de anställdas produktivitet samtidigt som bekvämligheten under arbetsdagen förbättras.

Att som standard tillhandahålla externa möss som tillhör till bärbara datorer är ett enkelt sätt att förbättra arbetarnas produktivitet och bekvämlighet under arbetsdagen vare sig de befinner sig hemma, på kontoret eller någon annanstans.

Logitechs lösningar har en varierad arbetsstyrka i åtanke

Logitech erbjuder tillförlitliga lösningar som passar alla olika behov och arbetsflöden, med en produktportfölj som hjälper den varierade arbetsstyrkan att uppnå större bekvämlighet. Vi förstår att samma storlek inte passar alla och erbjuder möss och tangentbord i många olika former och storlekar. Våra produkter är lika slitstarka som tillförlitliga och har kvalitetstestats för att kunna användas i flera år.



Logitech MK540 Advanced – trådlös tangentbords- och muskombination



Logitech MX Anywhere 3
Compact – trådlös mus

logitech®

Upptäck hela Logitechs
utbud av möss
för företag på
logitech.com/workdesk

Fotnoter:

- 1 Logitech Ergonomic Labs studie med 23 deltagare i okt 2019 med två vanliga Logitech-möss och två vanliga inbyggda styrplattor.
- 2 Baserat på en genomströmningsberäkning i bitar/sekund som kombinerade snabbhet med precision i genomsnitt för alla enheter som deltog i studien. Logitech Ergonomic Labs studie med 23 deltagare i okt 2019 med två vanliga Logitech-möss och två vanliga inbyggda styrplattor.
- 3 Baserat på bitar/sekund för den genomsnittliga rörelsetiden för alla enheter som deltog i studien. Logitech Ergonomic Labs studie med 23 deltagare i okt 2019 med två vanliga Logitech-möss och två vanliga inbyggda styrplattor.
- 4 Konfidentiell vetenskaplig studie från Logitech, 2020.
- 5 Enkätundersökning av Logitech från juli 2020 med 804 företagsledare och beslutsfattare inom IT och andra organisationer med minst 1 000 anställda (USA) eller 500 anställda (Tyskland och Kina).
- 6 Konfidentiell studie från Logitech med titeln "Understanding How Mice and Touchpads Affect Posture and Muscle Activity During Laptop Computer Use", 2020.
- 7 Conte, et al. (2014). Kinematic and electromyographic differences between mouse and touchpad use on laptop computers. *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 Proprietär vetenskaplig studie från Logitech, 2019.