

Зачем учиться держать мышь левой рукой?

Левая рука – это та рука, на которой большой палец справа.

Давным-давно, лет 5-6 назад я стал замечать, что у меня серьёзно устаёт правая рука от работы мышкой. Конечно же, я делал разминки, типа: «мы писали, мы писали, наши пальчики устали...», как в детстве, сжимал и разжимал кисти рук, делал ими вращательные движения. И это помогало, но не надолго. Рука всё равно уставала и с каждым разом всё сильнее. А со временем я заметил, что на запястье у меня появился небольшой нарост, он особенно выступает при сгибе запястья вовнутрь.

Попробуйте согнуть запястье, если у вас нет этого нароста – вам уже повезло. Потому что впоследствии появилась ноющая боль, надавливание на него было болезненным, короче он не оставлял меня в покое. Наверно всем знакомо состояние застрявшего между зубами кусочка мяса, он может даже не мешать, но если вы знаете, что он там есть, он не даст вам покоя до тех пор, пока вы не возьмёте зубочистку и не вытащите его вон.

Со мной была похожая ситуация. Этот нарост никак не давал мне покоя. А самое интересное то, что сначала я даже не догадывался о причине его происхождения. Озарение пришло тогда, когда один из моих знакомых поделился со мной точно такой же проблемой и он, так же как и я, постоянно работал за компьютером. Сопоставив два факта, я сделал вывод: причина неприятного нароста – обычная компьютерная мышь. Видимо, это серьёзная проблема довольно многих, работающих мышью.

Так как обычные разминки руками должного эффекта не приносили (наверное, нужно было делать более частые перерывы в работе) я где-то вычитал ещё один метод – перекладывать мышку в левую руку. Вы скажете, это очень сложно, и у вас не получится. Я тоже раньше так думал, но если нет другого выхода, если хочешь избавиться от боли, то научись пользоваться мышью и с помощью стопы! За 4 года я этому научился...

Сначала я пробовал перекладывать мышку ненадолго, на 5-7 минут. Это было очень сложно, но интересно. Стрелка мышки еле-еле попадала в кнопку «Пуск», не говоря уже о крестике закрытия окна. Но – «Терпение и труд всё перетрут»!

С каждым днём мои успехи росли. В первую очередь я научился крутить скроллинг (это у меня получалось лучше всего!), затем я начал привыкать к тому, что в левой руке право

и лево как бы меняются местами (выбрав панель меню «Пуск/Настройки/Панель управления/Мышь», можно перепрограммировать кнопки правую на левую) и поначалу начинаешь путаться между кнопками. Но и это я преодолел. Затем я стал «попадать» курсором между словами в Word-е, уже нажимая именно левую кнопку мыши, а не правую и наоборот. Ну а сейчас, пройдя годы несложных тренировок, я с легкостью работаю левой рукой в Photoshop-е! И уже больше года новая прописка моей мышки – слева от клавиатуры.

Я ещё раз повторяю, этому может научиться КАЖДЫЙ! И нужно для этого совсем немного – чуть-чуть желания.

Почему мы не занимаемся спортом, не делаем зарядку по утрам? Потому что забываем. А вот переложить мышь в левую руку вы никогда не забудете – просто прислушайтесь к правой руке, к её усталости. Как только почувствуете напряжение в правой руке, переложите мышь в другую, тем самым вы получите массу преимуществ:

- дадите отдых правой руке;
- откроете в себе новые возможности;
- натренируете правое полушарие;
- научившись владеть мышкой так же как левша, как минимум на 10 лет избавитесь от проблемы запястного синдрома.

Несколько советов:

- не пережимайте кисть ребром к углу стола, старайтесь не напрягать и не закрепощать руку;
- освободите место рядом с ковриком мышки и старайтесь менять его в течение дня;
- приклеивающимися ковриками лучше не пользоваться, они обеспечат вам пережимание вен и связок в области постоянной опоры руки на ребро стола.

И ещё один не менее эффективный способ расслабить правую руку – используйте все возможности клавиатуры, но это уже совсем другая история ...

То, о чем умалчивает история:

В последнее время от долгой работы за компьютером моя правая рука просто немела - это был явный синдром запястного канала. По статистике, за 2004 год во Франции на запястном канале делалось до 80000 операций в год, что в десятки раз превышало количество подобных операций за десять лет до этого. Я избавился от этой заразы без операции.

Зачем учиться держать мышь левой рукой

Автор: admin

11.04.2012 23:58 -

Здоровья, удовольствия от него и встреч!

Автор - **Адилъ Фарахутдинов**

[Источник](#)