

DE PRODUCTIVITEIT EN HET COMFORT OM IPV PERSONEEL EEN BOOST GEVEN MET EEN EXTERNE MUIS

Vergelijking van de impact van een externe muis met trackpads

Met behulp van technologie heeft het personeel van vandaag de dag enorm veel vrijheid gekregen. “Mobiliteit” is een werkwoord geworden en is een nauwkeurige beschrijving van hoe de wereld op dit moment werkt. Het heeft de kleine laptop de computer naar keuze gemaakt voor medewerkers over de hele wereld, die steeds vaker werken vanuit huis, vanuit een congreszaal, een café of zo ongeveer overal waar een wifiverbinding beschikbaar is. Trackpads beloven gemak en eenvoud en veel medewerkers geven tegenwoordig de voorkeur aan de trackpad boven een externe muis. Is dit simpelweg een kwestie van persoonlijke voorkeur zoals bij het kiezen van een lievelingskleur of zijn er meer verschillen tussen deze twee manieren van aanwijzen, klikken en slepen?

Managementsamenvatting:

De simpele handeling van het voorzien van een externe muis bij een laptop kan de productiviteit van een werknemer niet alleen een enorme boost geven, maar kan ook helpen het comfort, de gezondheid en de algehele tevredenheid van de medewerker te verbeteren.

- **Muizen zijn ergonomischer dan touchpads¹**
- **Mensen zijn 50% productiever als zij een muis gebruiken in plaats van een trackpad²**
- **Mensen zijn 30% sneller als zij een muis gebruiken in plaats van een trackpad³**



Logitech MX Anywhere 3 Wireless Mouse

Inhoud

- 1 **Laptops vervangen desktops op hoog tempo**
- 2 **Laptops zorgen voor mobiliteit, maar is dat genoeg?**
- 3 **Externe muis: het ontbrekende ingrediënt**
- 4 **Het Logi Ergo Lab-onderzoek**
- 5 **De link tussen de externe muis en productiviteit**
- 6 **Een externe muis vraagt minder van je spieren**
- 7 **Effecten op de houding**
- 8 **Externe muis en ROI**
- 9 **De zachte voordelen van een externe muis**
- 10 **Wat het aanbieden van een externe muis meegeeft aan personeel**

Laptops zijn de nieuwe standaard

Onder de standaardapparatuur die tegenwoordig aan personeel van zowel grote als kleine bedrijven wordt verstrekt, is de pc ongetwijfeld een van de belangrijkste onderdelen op het gebied van kosten en bruikbaarheid. De IT-afdeling staat onder enorme druk om deze enorme kostenpost te rechtvaardigen door ze te evalueren, in te kopen en te werven. Voor een maximale ROI moeten een computer, een besturingssysteem en randapparatuur worden geselecteerd waarmee de productiviteit van personeel wordt verbeterd omdat ze de juiste middelen krijgen. Tegelijkertijd wordt hun comfort en het gevoel van welbevinden verbeterd.



Logitech M310 Wireless Mouse

Als standaardapparatuur hebben laptops de desktopcomputer achter zich gelaten en het gat tussen hen zal in de toekomst alleen maar groter worden. Voor 2020 gaven IT-afdelingen net zo snel een desktopcomputer mee als een laptop. Na 2020 is er echter een enorme verschuiving te zien: IT geeft nu **dubbel zo vaak** een laptop mee dan een desktop⁴, en deze trend zal niet gaan afnemen. Zelfs

binnen de muren van een kantoor, neemt de laptop de desktopcomputer over omdat vaste werkplekken plaats hebben gemaakt voor flexibele werkplekken en kantoortuinen. Thuiswerken zal alleen nog maar verder verankerd worden. Een eigen onderzoek door Logitech in 2020 wijst uit dat **67% van de medewerkers in de VS verwacht minimaal twee keer per week thuis te werken. In Duitsland en China was dit cijfer 57% en 51%.⁵**



Logitech Ergo M575 Wireless Trackball

2X

Na 2020 gaf IT dubbel zoveel laptops mee als desktops.⁴

Laptops zorgen voor mobiliteit, maar doet dat medewerkers niet tekort?

Ondanks het gemak van het kiezen waar je de werkdag begint – vanuit huis of elders – heeft de mobiliteit van medewerkers tot nieuwe uitdagingen voor werkgevers en werknemers geleid. Vaak hebben medewerkers niet de apparatuur die nodig is voor een ergonomische houding tijdens gebruik van een laptop. De praktische impact daarvan kan levenssechte gevolgen veroorzaken en mobiel werken heeft dit probleem alleen maar acuter gemaakt, vooral onder de medewerkers waarvoor deze manier van werken nieuw is. Een recent onderzoek door Logitech toont aan dat 50% van de werknemers waarvoor thuiswerken nieuw is, pijn en een onprettig gevoel in de nek ervaren, in vergelijking met 16% toen men nog op kantoor werkte. 31% meldde pijn en een onprettig gevoel in de schouders tijdens het thuiswerken, terwijl slechts 17% dit meldde bij werk op kantoor.

Dit zit hem vaak in een niet-ergonomische werkruimte en dat kan een negatieve impact hebben op de productiviteit. **Het goede nieuws is echter dat het simpelweg koppelen van een externe muis aan een laptop al een enorme stap kan zijn in de richting van een betere ergonomie in een niet-conventionele set-up.**



Logitech MX Anywhere 3 Wireless Mouse

50%

van de werknemers waarvoor thuiswerken nieuw is, ervaart pijn en een onprettig gevoel in de nek.

31%

meldde pijn en een onprettig gevoel in de schouders.

Externe muis: het ontbrekende ingrediënt van de laptop

Pijn veroorzaakt door een slechte ergonomische set-up is een groot gevaar voor de werkplek. Als een externe muis wordt meegegeven in combinatie met een laptop, werken medewerkers niet alleen veel efficiënter, maar zal vaak ook een slechte ergonomische situatie worden voorkomen die tot moeheid en een onprettig gevoel kan leiden.⁶ Met een geïntegreerde trackpad gebruik je de spieren in de nek en schouder meer in vergelijking met de inspanning die nodig is bij gebruik van een externe muis.

Deze conclusies werden getrokken uit een onderzoek, uitgevoerd door een uniek bedrijfs-onderdeel van Logitech – het Logi Ergo Lab.

Onderzoek door het Logi Ergo Lab

Om een beter begrip te krijgen van wat er nu eigenlijk gebeurt bij gebruik van een trackpad of externe muis, heeft Logitech zich gewend tot het Logi Ergo Lab. Het Logi Ergo Lab is meer dan een fysieke ruimte. Het is een wetenschappelijke aanpak waarin mensen centraal staan. Het Lab is gericht op het ontwerpen, ontwikkelen en vernieuwen van tools die ervoor zorgen dat mensen zich op het werk beter voelen. Het staat centraal bij de Logitech-productontwikkeling en omvat een veelzijdige groep professionals – van engineers tot designers en van productontwerpers tot bedrijfsgroepen. Het Ergo Lab heeft een onderzoek uitgevoerd waarin het gebruik van geïntegreerde trackpads werd vergeleken met een externe muis in combinatie



Beoordeling van de relatieve armhoudingen tijdens gebruik van een externe muis in vergelijking met een trackpad, het Logi Ergo Lab

met een laptop. Dit werd gedaan om het volgende te bepalen:

- Wat zijn de effecten op de **prestaties**?
- Wat zijn de verschillen in de **spieren** die worden geactiveerd?
- Wat zijn de effecten op de **houding**?

Het onderzoek werd uitgevoerd onder 23 deelnemers die twee verschillende laptops kregen en gevraagd werden taken uit te voeren met de geïntegreerde trackpad en daarna nogmaals met twee draagbare muizen. De taken bestonden uit oefeningen waarbij men moest aanwijzen en klikken en waarbij men moest slepen en neerzetten.

Hoe de externe muis de productiviteit van medewerkers bevordert

Het onderzoek door Ergo Lab bekeek de relatieve prestaties die behaald zouden kunnen worden met een muis in vergelijking met een trackpad door de "doorvoer" te meten – de hoeveelheid data die van de ene plaats naar de andere werd verplaatst binnen een bepaalde tijd – of in dit geval hoe snel en nauwkeurig deelnemers de taken konden uitvoeren. Als de deelnemers een muis gebruikten, waren zij maar liefst 50% productiever dan wanneer zij een trackpad gebruikten.²

- **Muizen zijn ergonomischer dan touchpads¹**
- **Mensen zijn 50% productiever als zij een muis gebruiken in plaats van een trackpad²**
- **Mensen zijn 30% sneller als zij een muis gebruiken in plaats van een trackpad³**



Logitech M317 Wireless Mouse

Een externe muis vermindert druk op de spieren

Sensoren die aangebracht waren op de deelnemers aan het onderzoek, wezen uit dat de spieren in de nek en schouders minder worden geactiveerd en hierdoor meer ontspannen zijn tijdens het gebruik van een muis in vergelijking met gebruik van een trackpad. Gebruikers van een trackpad registreerden zelfs 45% meer spieractiviteit in de nek en schouders in vergelijking met het gebruik van een muis. Bovendien werd 25% meer spieractiviteit in de onderarm gedetecteerd bij gebruik van een trackpad, wat tot moeheid of een onprettig gevoel kan leiden.



Logitech M535 Wireless Mouse

De link tussen de externe muis en houding

Bestaand onderzoek⁷ naar ergonomie op de werkplek wijst uit dat trackpads over het algemeen van de gebruiker vragen dat zij hun bovenarm vastzetten, waarbij de onderarm richting het lichaam staat, een houding die ook wel "flexie" van de elleboog genoemd wordt. Voor een vastgezette arm is een vastgezet bovenlichaam nodig en dat kan tot moeheid en een onprettig gevoel leiden. Het Ergo Lab van Logitech heeft de hoeken van de schoudergewrichten onder de loep genomen en kwam erachter dat voor gebruik van een trackpad een interne schouderrotatie van bijna 40 graden nodig is. De deelnemers die een muis gebruikten, lieten een betere houding zien met minder rotatie van de schouder en minder extensie van de elleboog.

Het onderzoek wees uit dat medewerkers veel meer gedaan krijgen... echt veel meer... als zij een muis gebruiken in plaats van een geïntegreerd trackpad en met minder inspanning van de spieren in de nek, schouder en onderarm.



De effecten van de externe muis op de houding, het Logi Ergo Lab

**Personeel krijgt meer gedaan...
echt veel meer... als zij een muis
gebruiken in plaats van een
geïntegreerde trackpad.**

*"Het gebruik van een laptop gaat vaak samen met een geforceerde, slechte houding en dit kan bijdragen aan een onprettig gevoel in de nek, schouders en arm. Het gebruik van een externe muis, in vergelijking met de geïntegreerde trackpad van een laptop, biedt meer flexibiliteit in de houding van de arm, met minder werk van bepaalde armspieren. **Tijdens vergelijkbare tests is een externe muis productiever (snelheid in combinatie met nauwkeurigheid) dan een trackpad.** Een externe muis zou een van de eerste stappen moeten zijn ter verbetering van het dagelijks comfort en de prestaties van de werknemer als zij een laptop gebruiken, ongeacht of dit thuis is of op kantoor."*



David Rempel, MD, MPH
(UC Berkeley, San Francisco)
en lid van de wetenschappelijke
adviesraad van Logitech.

Hoe de externe muis kapitaalinvesteringen beschermt

De uitgifte van een externe muis in combinatie met een laptop kan een van de slimme investeringen zijn die IT kan doen. Buiten het verhogen van de prestaties, **kan een investering in een externe muis helpen de gevolgen te beperken op het comfort van werknemers met een slechte computeropstelling, die kunnen leiden tot moeheid in het algemeen tot spanning.**

De kosten die bedrijven hebben voor dit soort letsel kunnen enorm oplopen en kunnen ertoe leiden dat het bedrijf moet betalen voor arbeidsongeschiktheid, medische kosten en kunnen zelfs revalidatie en juridische kosten omvatten. Indirecte kosten bestaan uit een groot verloop, afwezigheid, lagere productiviteit en een laag moreel.

De zachte voordelen van een externe muis

Buiten een verbetering van de efficiëntie van personeel en het uit de weg ruimen van een onprettig gevoel, kent het gebruik van een externe muis in combinatie met een laptop nog enkele andere subtiele, doch krachtige voordelen. Het aantal taken waarvoor een computer gebruikt moet worden, blijft maar groeien – sommige schattingen voorspellen zelfs dat in 2023 zo'n 90% van de personeelsleden basiskennis van de computer moet hebben om hun werk te doen.⁸ En dit vergroot het risico dat een slecht opgezette computeropstelling veroorzaakt. Millennials, waar het personeelsbestand op dit moment voor het grootste deel uit bestaat, hebben een brede kijk op welzijn die veel verder gaat dan gewoon niet ziek zijn. Zij investeren veel eerder in hun eigen welzijn en verwachten van hun werkgevers dat zij dat ook doen.⁹

De niet-monetaire behoeftes van werknemers komen vaak weglaten niet overeen met wat werkgevers aanbieden. Uit onderzoek door GlobalWebIndex in 2020 bleek dat meer dan één op de vijf mensen die vanuit huis werken, aangeven dat zij niet de juiste fysieke opstelling

hebben. **Twee op de drie mensen die bij grote bedrijven werken, geven aan dat zij willen dat hun werkgever betere thuishoortuismiddelen aanbiedt.**¹⁰



Logitech MK540 Advanced Wireless Keyboard and Mouse Combo

Wat het aanbieden van de juiste middelen meegeeft aan personeel

Hoewel werkgevers en werknemers het eens zijn over de zakelijke voordelen van het aanbieden van de middelen die nodig zijn om comfortabel te werken, denken veel bedrijfsleiders (75%) dat hun organisatie de werk-/gezondheidsomstandigheden van het personeel prioriteit geeft wanneer zij aan een bureau werken, terwijl dat percentage bij het personeel zelf veel lager is (52%). Een belangrijke factor in deze verschillende percepties is niet-effectieve communicatie van een ergonomisch werkplekbeleid en procedures daarvoor.¹¹ Voor werkgevers is dit vaak een gemiste kans om op een dieper, emotioneel niveau in contact te komen met werknemers. Als werkgevers alles in het werk stellen en werknemers de middelen bieden om hun werk comfortabeler te maken, dan laten zij zien respect te hebben voor de gezondheid en het geluk van de werknemers. Dit leidt op op zijn beurt weer tot loyaliteit en een grotere werktevredenheid.

Het verstrekken van een laptop in plaats van een desktopcomputer is slechts de helft als het aankomt op het ondersteunen van de nieuwe mobiele werkploeg. Het ook verstrekken van een externe muis bij een laptop is een cruciale stap richting een hogere productiviteit van de werknemer en meer dagelijks comfort.

Standaard een externe muis met een laptop mee te geven is een eenvoudige manier om de productiviteit en het dagelijks comfort van medewerkers te bevorderen, ongeacht of zij thuis werken, op kantoor of elders.

De oplossingen van Logitech zijn gemaakt voor een veelzijdig personeelsbestand

Logitech biedt betrouwbare oplossingen aan voor allerlei soorten behoeften en workflows, met een productportfolio dat een veelzijdig personeelsbestand helpt meer comfort te bereiken. Wij weten dat er niet één standaardoplossing voor iedereen is en bieden muizen en toetsenborden in allerlei soorten en maten. Onze producten zijn duurzaam en betrouwbaar, en ze zijn uitvoerig getest op kwaliteit zodat ze jarenlang gebruikt kunnen worden.



Logitech MK540 Advanced Wireless Keyboard and Mouse Combo



Logitech MX Anywhere 3
Compact Wireless Mouse

logitech®

**Ontdek het volledige
aanbod aan muizen
voor bedrijven op
logitech.com/workdesk**

Voetnoten:

- 1 Logitech Ergo Lab-onderzoek met 23 deelnemers (oktober 2019) met twee Logitech-standaardmuizen en twee standaard geïntegreerde trackpads.
- 2 Gebaseerd op een verwerkingssnelheid in bits/seconde, waarbij de gemiddelde snelheid en nauwkeurigheid van alle apparaten in het onderzoek worden gecombineerd. Logitech Ergo Lab-onderzoek met 23 deelnemers (oktober 2019) met twee Logitech-standaardmuizen en twee standaard geïntegreerde trackpads.
- 3 Op basis van bits/seconde voor gemiddelde bewegingstijd voor alle apparaten die onderdeel waren van het onderzoek. Logitech Ergo Lab-onderzoek met 23 deelnemers (oktober 2019) met twee Logitech-standaardmuizen en twee standaard geïntegreerde trackpads.
- 4 Eigen wetenschappelijk onderzoek Logitech, 2020.
- 5 Logitech voerde in juli 2020 een onderzoek uit onder 804 besluitvormers binnen de IT en bedrijven, bij organisaties met meer dan 1000 werknemers (VS) en meer dan 500 werknemers (Duitsland en China).
- 6 Eigen wetenschappelijk onderzoek door Logitech, met als titel "Understanding How Mice and Touchpads Affect Posture and Muscle Activity During Laptop Computer Use," (Begrijpen hoe muizen en touchpads invloed hebben op houding en spieractiviteit bij gebruik van laptops) in 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 study, 2020.
- 11 Eigen wetenschappelijk onderzoek Logitech, 2019.