



## Toets

# Nooit meer schouderpijn dankzij muisloos computeren

**Product:** Tilbert Schulte: **Sneller met het toetsenbord, 96 pagina's, Pearson, ISBN: 90 430 1406 0**  
**Prijs:** 14,10 euro  
**Wat doet er verder toe:** Auteur Tilbert Schulte geeft een voorproefje van muisloos de computer besturen op [www.keyboardcontrol.nl](http://www.keyboardcontrol.nl)

Onder rsi-deskundigen ontstond vorige maand opwindning over het krantenbericht dat computergebruikers weinig baat hebben bij software die hen dwingt pauzes te nemen. Onderzoeker Harm Slijper van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam schreef dat de software eerder tot meer stress leidt. De programma's manen tot pauze wanneer de kantoorwerker dat niet wil. Na verhitte debatten werd besloten de boodschapper – in dit geval het AD – de schuld te geven en over te gaan tot de orde van de dag.

*Repetive strain injury* (rsi) is het niet geheel onomstreden containerbegrip voor de pijnlijke armen, schouders en polsen die kunnen optreden als iemand langdurig achter een pc werkt. Vaak vallen klachten terug te brengen tot een verkrampte houding, veroorzaakt door het gebruik van de muis.

Terecht of niet, het lijkt te lonen om zo weinig mogelijk te 'muisen'. Tilbert Schulte valt wat betreft met het boek *Sneller met het toetsenbord* met zijn neus in de boter. Op de flap belooft hij dat iedereen binnen vier uur (leestijd inclusief oefeningen) kan ontdekken 'hoe je vele malen sneller werkt en een muisarm kunt voorkomen'.

'Ontmuisen' heeft volgens Schulte een paar belangrijke voordelen. 'Doordat ik beide handen gebruik, voorkom ik de overbelasting van mijn spieren. Belangrijker is dat de muis helemaal niet praktisch is: je moet continu over het scherm bewegen om stappen te doorlopen.' Uit eigen proefne-

mingen zegt Schulte dat hij muisloos 40 procent tijd bespaart.

Het boek geeft stapsgewijs uitleg over het gebruik van toetsen en sneltoetsen in Windows, het meest gebruikte besturingssysteem voor pc's. Met sneltoetsen (bekende combinaties als Ctrl + S en Alt + Tab) zijn programma's te open en te sluiten, bestanden te selecteren en functies uit menu's te kiezen. Schulte geeft verder praktische tips voor de aansturing via het toetsenbord in de software die de mensen dagelijks gebruiken: Microsoft Word, Excel, Outlook en Internet Explorer.

Schulte laat in een telefonisch interview weten dat hij niet te boek wil staan als een sneltoetsenzeloot. 'Ik verdoem de muis niet. Sommige handelingen gaan gewoon sneller stukken met de muis.'

Hij ontdekte wel de zegeningen van de sneltoetsen tijdens zijn werk als consultant, toen hij merkte dat zijn werk op de pc grofweg in twee delen uiteen viel. 'Het echte werk is het schrijven – het bedenken van – teksten. Maar ik merkte dat ik ook veel tijd kwijt was aan het opmaken van die teksten en dat zaken sneller konden door sneltoetsen te gebruiken.'

Sneltoetsen dateren nog uit de tijd dat de gebruiker in archaische commando's met zijn pc 'communiceerde'. Ze zijn in Windows en andere software gehandhaafd voor mensen die vanwege een gebrek minder makkelijk met een computermuis kunnen werken. Schulte heeft de indruk dat het aantal sneltoetsen in de loop der jaren gelijk is gebleven.

Control X (knippen), Control C (kopieëren) en Control V (plakken) bestaan al sinds de prehistorie van de pc. De namen hebben niks te maken met de handeling, legt Schulte uit. Wel alles met efficiëntie: 'Ze zitten naast elkaar op het toetsenbord.'

**Peter van Ammelrooy**