



# » Zentral positioniertes Touchpad für ergonomisches Arbeiten am Computer

Contour Touch und Balance Keyboard erhalten das AGR-Gütesiegel

Nach Informationen von Contour Design Nordic A/S

Nacken- und Schulterschmerzen gehören zu den häufigsten muskuloskelettalen Beschwerden bei Büroangestellten. Durch das wiederholte seitliche Greifen zur herkömmlichen Maus kommt es zu erhöhter Schulterabduktion und -rotation, was auf Dauer muskuläre Überlastungen begünstigt. Der zentral positionierte Touchpad Contour Touch minimiert diese ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmuster deutlich und trägt zu einer spürbaren Entlastung der Schulterpartie bei. In Kombination mit dem Balance Keyboard unterstützt es ein schlankes, schulterfreundliches Arbeitsplatzkonzept, das mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde. Zudem erhielt die Contour Touch den iF Design Award 2026 in der Kategorie Produkt Design.



## Wenn die Maus zum Problem wird

Muskuloskelettale Beschwerden zählen nach wie vor zu den häufigsten Ursachen für arbeitsbedingte Beschwerden und krankheitsbedingte Ausfälle in Europa. Laut der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) berichtet nahezu jede zweite erwerbstätige Person in der EU über entsprechende Symptome. Dabei zählen Nacken- und Schulterregion zu den am häufigsten betroffenen Bereichen.

In der Arbeitsmedizin und Physiotherapie werden schulterbezogene Beschwerden im Zusammenhang mit Computerarbeit häufig auf langanhaltende statische Haltungen und repetitive Bewegungsmuster zurückgeführt.

Eine seitlich neben der Tastatur platzierte Standardmaus zwingt Nutzer zu wiederholten Greifbewegungen nach außen. Im Ergebnis kommt es zu einer dauerhaft erhöhten Schulterabduktion und Außenrotation – Haltungen, die mit einer gesteigerten muskulären Belastung, insbesondere des oberen Trapezmuskels und angrenzender Strukturen, wie zum Beispiel dem Deltoideus (Deltamuskel), verbunden sind.

Für Ärzte, Therapeuten und Fachkräfte im betrieblichen Gesundheitsmanagement stellt die Position der Maus daher einen entscheidenden ergonomischen Faktor dar. Wenn Patienten berichten, dass Schulterschmerzen, vor allem während der Nutzung einer Standardmaus auftreten – weniger jedoch beim Tippen –, kann der Wechsel zu einem zentral positionierten Eingabegerät eine spezifische muskuläre Belastung reduzieren. Angesichts der hohen Prävalenz von Schulterproblemen bei intensiver Computerarbeit können bereits kleine Reduk-

tionen der täglichen Schulterbelastung langfristig einen relevanten Unterschied machen.

## Messbare biomechanische Unterschiede

Eine kontrollierte Laborstudie mit 21 Teilnehmenden verglich die Nutzung einer Standardmaus mit der zentral positionierten Contour Touch. Dabei wurden die Schulterbewegungen während standardisierter Zeigebewegungen präzise aufgezeichnet und die Ergebnisse ausgewertet.



Top-Down-Ansicht auf die Markerplatzierung während der Bewegungsanalyse (links: Haltung mit Contour Touch, rechts: Haltung mit Standard-Maus)



Die Ergebnisse zeigten:

- ▶ **64,6 Prozent geringere Schulterabduktion im Vergleich zur Standard-Maus ( $p < 0,001$ )**
- ▶ **44,93 Grad weniger Schulterrotation ( $p < 0,001$ )**

Die zentrale Positionierung ermöglicht es, den Ellenbogen näher am Körper zu halten und seitliche Greifbewegungen zu minimieren.

Das Touchpad Contour Touch ist für den regulären Büroeingang konzipiert und bietet eine zuverlässige, präzise Steuerung bei allen gängigen Computeranwendungen.

Im Vergleich zu konventionellen Tastaturen bietet Contour Touch einen deutlich höheren Bedienkomfort und reduziert die muskuläre Ermüdung während der Nutzung spürbar.

### Praktische Anwendung im klinischen Kontext

Zentral positionierte Eingabegeräte eignen sich insbesondere für folgende Einsatzbereiche:

- ▶ **Analyse und Optimierung** von Arbeitsplätzen
- ▶ **präventive Beratung** für Personen mit hoher täglicher Bildschirmzeit
- ▶ **Unterstützung in Wiedereingliederungsprozessen**, insbesondere nach schulterbezogenen Beschwerden
- ▶ **frühe Intervention** bei ersten Anzeichen von Nacken- oder Schulterüberlastungen

Im Rahmen eines ganzheitlichen ergonomischen Konzepts kann die Optimierung der Mausposition dazu beitragen, die tägliche Schulterbelastung spürbar zu reduzieren. Programmierbare Shortcut-Tasten können zudem unnötige Hand- und Cursorbewegungen bei wiederkehrenden Aufgaben verringern. Regelmäßige Haltungswechsel und Bewegungsvariation bleiben entscheidend für eine wirksame Prävention.

### Das Systemkonzept: Touch + Balance

Ergonomie entsteht selten durch eine einzelne Komponente. Das Balance Full-Size Keyboard

wurde mit reduzierter Fronttiefe und flachem Profil konstruiert, sodass das Touchpad direkt vor der Tastatur positioniert werden kann.



Diese Konfiguration

- ▶ vermeidet seitliche Wechsel zwischen Tastatur und Maus,
- ▶ reduziert den vorderen Greifraum,
- ▶ unterstützt eine konstante, zentrierte Körperhaltung.

Tippen und Navigation erfolgen im gleichen zentralen Arbeitsbereich. Hierdurch wird eine neutrale Schulterposition über den gesamten Arbeitstag hinweg gefördert.



Das Bedienkonzept ist darauf ausgelegt, unterschiedliche körperliche Voraussetzungen zu berücksichtigen. Ein zentral positioniertes Touchpad kann sowohl mit der linken als auch mit der rechten Hand genutzt werden, wodurch eine variablere Nutzung im Arbeitsalltag möglich ist. Durch die zentrale Positionierung der Eingabefläche werden seitliche Greifbewegungen reduziert; Funktionen lassen sich innerhalb eines kleineren Bewegungsradius

## Geprüft & empfohlen



### Innovatives, zentral positioniertes Touchpad von Contour

Mit dem „Contour Touch“ stellt Contour Design ein zentral positioniertes Touchpad vor, das seitliche Greifbewegungen bei der Computerarbeit reduziert. Durch die Platzierung direkt vor der Tastatur können Schulterabduktion und -rotation im Vergleich zur Standard-Maus verringert werden.

In Kombination mit dem Balance Keyboard entsteht ein schlankes Arbeitsplatzkonzept, das eine neutrale Schulterhaltung beim Tippen und Navigieren unterstützt.

Wir gratulieren Contour Design zur erfolgreichen Gütesiegelprüfung!

ausführen. Dies kann insbesondere für Nutzer mit bestehenden Beschwerden im Schulter- oder Nackenbereich relevant sein.

Insgesamt verfolgt Contour Design den Ansatz, ergonomische Aspekte der Arbeitsplatzgestaltung mit langlebigen Produkten und ressourcenschonender Materialwahl zu verbinden.

*Literatur*  
Bei dem Verfasser erhältlich

### Kontaktinformationen

Contour Design Nordic A/S  
1602 Copenhagen V  
Dänemark  
Ansprechpartnerin Claudia Hösen  
Tel.: +49 176 70354629  
claudia@contourdesign.com  
www.contourdesign.de