

RSI-Magazine

Ontspanning
vraagt inspanning
op themamiddag
Relax!

De Britse
cartoonist
Andy Riley
over zijn
RSI-catastrofe

Op stap met
de wandelende
psycholoog

NIEUWS
OVER DE
VERENIGING

Balans

Het lijkt of de redactie wel héél erg relaxed doet de laatste tijd. We zijn halverwege het jaar en nú pas verschijnt het eerste nummer van het RSI-Magazine. Je denkt vast: geen wonder, als ze allemaal in de speeltuin bezig zijn. Wat doet de kersverse hoofdredacteur daar op de wipwap?

Die kersverse hoofdredacteur is op zoek naar balans. Balans tussen te veel op zich nemen en te weinig laten gebeuren; tussen ludieke stukken, wetenschappelijke stukken en inhoudelijke stukken; tussen feiten en ervaringen; tussen haar redactiewerk en haar bestuurswerk; tussen gezin en (vrijwilligers)werk; tussen kosten en kwaliteit.

En dat wordt dan spelen met de mogelijkheden - die er gelukkig wel zijn. Deze rubriek, bijvoorbeeld, gaat voortaan onder de redactieleden rouleren. De andere (verenigings)-keuzes zijn te lezen in het verslag van de algemene ledenvergadering, op pagina 23.

Als hoofdredacteur wil ik vóór alles de kwaliteit en gevarieerde inhoud van ons magazine bewaken. Geplaagd door klachten en een druk gezinsleven, moet ik de organisatorische taken wel uitbesteden. We zijn blij met Karima en Jan van MEO, die ons verder gaan ondersteunen.

Zo heeft Jan bijvoorbeeld een boeiend verslag geschreven van de Relax!-themamiddag en alle workshops daar. Zó veel Relax! eigenlijk, dat Ko en Jansen omwille van de balans hun rubriek voor een keer overslaan. Verder hebben we een kijkje genomen bij onze bureaus aan de overkant van de Noordzee, om jullie het verhaal en de opmerkelijke inzichten van de Britse auteur en cartoonist Andy Riley te brengen. Maar we lopen ook van de theorie naar de praktijk, namelijk naar die van de wandelende psycholoog Yvonne Lankhaar.

George breekt een lans voor lobbyende moeders, penningmeester André probeert rechtop te zitten en tegelijk negatief te denken – dat valt niet mee – en Corinne sust ons in slaap met haar hoofdkussens. En jullie, beste lezers, komen ook aan het woord met jullie ingezonden brieven en kopij – hartelijk dank hiervoor ... *keep them coming!*

Karin Jansen, hoofdredacteur

Vind je schrijven leuk en heb je een klein beetje tijd over? De redactie zoekt versterking van (aspirant-)schrijvers voor zowel nieuwsbrief, website als het magazine. Interesse? Neem contact op via vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

De redactie is steeds op zoek naar het laatste nieuws en interessante informatie die relevant is voor mensen met RSI-klachten. We kunnen jullie hulp daar goed bij gebruiken! Heb je zelf een vraag of een verhaal over RSI-zaken? Of kom je iets interessants tegen in kranten, tijdschriften of online? Laat het ons weten op mediaredactie@rsi-vereniging.nl.



Het RSI-Magazine verschijnt in 2018 twee keer
Juni 2018. 24ste jaargang, nr. 1. Lidmaatschap:
€ 25,- per jaar bij automatische incasso, anders
€ 27,50 per jaar.

Opzeggen van het lidmaatschap kan tegen het einde van het jaar met inachtneming van een opzegtermijn van vier weken.

Adres

RSI-vereniging
Postbus 133, 3860 AC Nijkerk
postbus@rsi-vereniging.nl
www.rsi-vereniging.nl

Voor inhoudelijke vragen over RSI, steun en uitwisselen van ervaringen.

Tel. 0900 – 774 54 56 (of 0900-RSI-LIJN)
Je betaalt alleen de normale gesprekskosten.
Je wordt binnen 2 dagen teruggebeld door een ervaringsdeskundige. Of mail 24 uur per dag, 7 dagen per week naar rsi-lijn@rsi-vereniging.nl

Voor administratieve zaken, journalisten, therapeuten, studenten en andere (beroepsmatige) belangstellenden.

Tel. 033 – 247 10 43
Dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur.

Aanmelden als vrijwilliger

vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl

Bestuur

Voorzitter: Reint Alberts
Secretaris: vacature
Penningmeester: André van der Put
Algemeen lid: Joke Huisman, Karin Jansen

Mediaredactie

Karin Jansen (hoofdredacteur)
MEO (eindredactie)
Sandra Oudshoff, Egbertien Martens,
Corinne Travail, Sandra Ko

Aan dit nummer werkten verder mee

Reint Alberts, Jan Bockma, Jip Driehuizen, George Hill, Kay Hill, Joke Huisman, Harriët Maat, André van der Put, Andy Riley, Carin de Wit, Joseph Hill

Vormgeving en realisatie

MEO, Alkmaar
wizijnmeo.nl

Advertenties

Adverteren in het RSI-Magazine is mogelijk.
Neem hiervoor contact op met
voorzitter@rsi-vereniging.nl

Vrijwaring

Wij hebben alle moeite gedaan om rechtheden van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten worden vriendelijk verzocht contact op te nemen met de redactie.

Copyright

Voor het overnemen van artikelen uit het RSI-Magazine is voorafgaand schriftelijke toestemming van de redactie nodig. De redactie beslist over plaatsing van ingestuurde kopij en behoudt zich het recht voor die in te korten. Geplaatste artikelen en advertenties vertegenwoordigen niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie of de RSI-vereniging.



- 2 | Voorwoord
- 4 | Prikbord
- 5 | Van de voorzitter
 - | In memoriam: Judith Sluiter
- 6 | Gezond studeren in het digitale tijdperk
- 7 | Nieuwe website, nieuwe nieuwsbrief
 - | Cursus Sterk met pijn
- 8 | Op stap met de wandelende psycholoog
- 10 | Lezers schrijven: Een mailbox vol
- 11 | Tip van Jip
- 12 | Gelukkiger en gezonder op het werk
- 13 | Wat te doen bij schouderpijn?
- 14 | Cartoonist Andy Riley over zijn RSI-catastrofe
- 19 | Coach denkt mee – Voor jezelf opkomen zonder ‘hard’ te zijn
- 20 | Update specifieke RSI
- 21 | Pareltjes van George
- 22 | Boek: Sandra Berg - Anoniem
 - | Tips: Orthopedisch hoofdkussen
- 23 | Verslag ALV
- 24 | Inspannen en ontspannen op de themamiddag Relax!

Like ons op Facebook
rsi.vereniging



Volg ons op Twitter
@RSI_Magazine



Lees meer op
rsi-vereniging.nl



Advertentie

NIEUW



NEWTRAL 2
ERGONOMISCHE MUIS

“Een betere manier van werken”

Ergonomische RSI Preventie Muis:

- met afneembare pols- en handpalm ondersteuning;
- voorkomt polskrommingen;
- verlaagt de spierspanning;
- is ook geschikt voor precisiewerk;
- is wetenschappelijk onderzocht.



Probeer nu 15 dagen gratis en ervaar het verschil.

TEST&match

www.backshop.nl

De Newtral 2 is verkrijgbaar in de maten Small / Medium en Large, bedraad en draadloos.

BACKSHOPTM
ENJOY ERGONOMICS

010 - 470 26 11 • info@backshop.nl
Vareseweg 43 • 3047 AT Rotterdam

Het Prikbord is een rubriek in het RSI-Magazine die bestaat uit korte geheugensteuntjes over berichten die op onze website staan, die in de Nieuwsbrief of op Facebook of via andere media zijn gepubliceerd. Meer informatie over deze onderwerpen en onze andere media vind je op onze website rsi-vereniging.nl.

Facebook - Koningsdag



Facebook - Cursus Sterk met pijn



Twitter - Bedrijfsarts



Website - Over de diagnose

Het menu diagnose heeft drie onderdelen: Over de diagnose, waarin wordt uitgelegd waarom een goede diagnose zo belangrijk is en hoe je de juiste diagnose krijgt. Op de pagina Diagnoses A-Z staan beschrijvingen van diagnoses die onder specifieke of aspecifieke KANS/RSI vallen en de laatste pagina, Misdiagnoses, laat voorbeelden zien van misdiagnoses en hoe die voorkomen hadden kunnen worden. Als de diagnose niet juist is, krijg je ook de juiste behandeling niet.

Website

De nieuwe website heeft veel nieuwe pagina's met informatie over onderwerpen die voor jou van belang kunnen zijn, zoals over diagnosestelling, beschrijvingen van RSI-typen, ontslag, herkeuringen, sollicitaties, pijn en hoe die tegen te gaan, studie en ziekte. Op veel pagina's staan artikelen vermeld die eerder over dat onderwerp in het RSI-Magazine zijn verschenen. Ook nieuw: een archief waarin je alle eerder verschenen RSI-Magazines die ouder zijn dan zes maanden en nieuwsbrieven kunt downloaden.

Website - Over pijn

Pijn hebben is vervelend, maar wat is het eigenlijk? Welke soorten pijn zijn er en hoe ontstaan ze? Als je weet wat de oorzaak is van je pijn, dan kun je maatregelen nemen om die te voorkomen of te verminderen.

Website - Tegen pijn

Op de pagina Tegen pijn lees je wat je allemaal kunt doen om de pijn te verminderen, zoals met bewegen, ontspannen of het leren omgaan met chronische pijn. Nieuw is de cursus Sterk met pijn, zie ook de Facebook-foto.

Website - Studenten

Hoe kun je, ondanks RSI-klachten, toch op een gezonde manier je studie voltooien? We geven je tips hoe dat kan en ook informatie over (financiële) regelingen, alternatieve manieren om te studeren, de rol van de studentenarts, wie je kan helpen en tips van andere studenten.

Tekst: Corinne Travail

Foto's: Foto's: Facebook, Twitter

Van de voorzitter

Na een tijdje stilte is er dan toch weer een RSI-Magazine. Ons eigen gezicht door de jaren heen, boordevol goede artikelen en tips rondom het RSI-vraagstuk. Het kunnen blijven informeren van onze leden is heel erg belangrijk en heeft al jarenlang onze prioriteit. Al die tijd hebben ook vrijwilligers zorggedragen voor het regelmatig verschijnen ervan. Daarom is het een goede zaak dat onze vernieuwde website dankbaar gebruik maakt van deze schat aan informatie en dat die bereikbaar wordt en toegankelijk is voor een breder publiek.

Bereik

Maar we moeten, naast het verzorgen van ons vertrouwde magazine, méér doen om ook mensen te bereiken die tot nu toe onbereikbaar zijn geweest. Waar hebben we het over wanneer we praten over RSI? RSI bestaat toch niet meer? Dat is nu toch KANS? Hoe zit dat? Ondanks onze inspanningen om themadagen en cursussen te organiseren, blijkt dat we nog onvoldoende bereik hebben, en hierdoor onvoldoende bereikt hebben.

Website

De afgelopen jaren heeft de vereniging veel geïnvesteerd in een betere en bredere informatievoorziening, onder voorzitterschap en leiding van Sandra Oudshoff. Sandra heeft samen met een aantal vrijwilligers gezorgd voor een beter toegankelijke website en meer inzichtelijke informatie, over wat RSI-klachten nu eigenlijk zijn en kunnen betekenen in ons dagelijks leven.

Sandra heeft de afgelopen jaren een basis gelegd om met deze no-nonsense-informatie meer mensen te kunnen bereiken. En dat is het nieuwe bestuur ook van plan.



We bedanken Sandra voor het leggen van dit fundament, waar hopelijk meer mensen gebruik van kunnen maken.

Nieuw bestuurslid

Joke Huisman is tot het bestuur toegetreden. Joke

is een ervaringsdeskundige RSI-coach en met haar achtergrond een goede aanvulling. Met haar kennis willen we nog meer kunnen betekenen voor mensen die RSI-klachten hebben, en zoeken naar mogelijkheden om weer te kunnen participeren.

Over het algemeen beschikt de vereniging over veel kennis, omdat we dit mede vanuit ons netwerk krijgen aangeboden. Het is in het belang van iedereen dat we zo breed mogelijk blijven samenwerken; met mensen en instanties die werken aan producten en diensten met een meerwaarde voor mensen met RSI-klachten - of die juist kunnen voorkomen dat RSI-klachten ontstaan.

Werk aan de winkel zeggen we dan maar - ook de komende tijd. Volg ons via het RSI-Magazine, onze website, Facebook-pagina, Twitter en binnenkort ook Instagram.

Veel leesplezier!

Reint Alberts, voorzitter

In memoriam

Judith Sluiter (1962 – 2018)

Judith Sluiter, adviescommissielid van onze vereniging, is 14 mei overleden. Wij kunnen het nog niet helemaal geloven. Als deskundige op het gebied van werkgerelateerde aandoeningen heeft Judith ons via onze Adviesraad veel ondersteuning verleend. Haar kennis en visie is voor de vereniging al die tijd mede een leidraad geweest. Haar mening over het verder handhaven van de term RSI is een reden voor ons geweest om tot op de dag van vandaag te spreken over RSI-klachten en de RSI-vereniging.

Wij zullen haar enorm missen als een fijn en lief mens, en als expert met een heldere no-nonsense-visie en warme betrokkenheid bij het RSI-vraagstuk. Wij wensen haar dierbaren heel veel sterkte toe.



Judith Sluiter

Gezond studeren in het digitale tijdperk

Preventie op de VU

Preventie onder de jeugd heeft onze aandacht. Vorig jaar hebben onze vereniging en de VU de handen ineengeslagen om een avond met lezingen, een gadgetzaal en een relaxruimte voor de studenten en onze leden te verzorgen. Dankzij een vriendelijke camerarobot kun je beide lezingen makkelijk terug kijken op onze website: rsi-vereniging.nl/wat-je-moet-weten/studie/studenten. Hieronder vind je een fotoverslag.



Zami-stoel uitproberen in de gadgetzaal. Dankzij de ronde vorm zit je hierop mooi rechtop.



Jip Driehuisen brengt de hele zaal in beweging met het verhaal van de spieren, en de broodnodige ontspanning waar we te vaak geen tijd voor hebben. Tip van Jip: "Laat je spieren niet zitten."

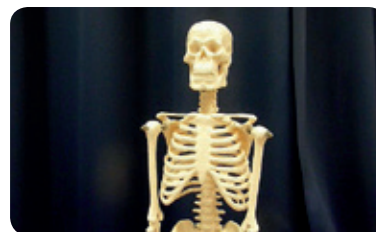


Spraakherkenning van Cedere uitproberen in de gadgetzaal.



Even langs de relax-ruimte voor een lekkere stoelmassage, verzorgd door Anja Barro.

Kennismaken met het mini-skelet dat Martina Paul, Feldenkrais-therapeute, heeft meegebracht.



Orthopeed Piet van Loon neemt ons mee langs de geschiedenis van de stoel, de gymlessen op school, de kinderrug en een tijd van beweging, helemaal tot aan de erbarmelijke bewegingsloze omstandigheden van nu. Met al dat zitten is het geen wonder dat jongvolwassenen de rugklachten van vijftigers hebben. Piet: "Rugpijn, stijfheid en blessures: juist studenten zitten er maar mee. Stop, zit rechtop en rek en strek zo vaak je kan!"



Als afsluiter een fijne reikibehandeling, verzorgd door Eric Hoogendoorn.

Deze thema-avond op jouw onderwijsinstelling? Neem contact op met de vereniging voor de mogelijkheden via postbus@rsi-vereniging.nl.

Tekst: Karin Jansen

Foto's: Karin Jansen, Kay Hill, Eric Hoogendoorn

Nieuwe website, nieuwe nieuwsbrief

Alle informatie overzichtelijk bij elkaar

Eind februari is onze nieuwe website dan eindelijk live gegaan. De structuur is helemaal veranderd en we proberen nu de gedachtegang van de bezoekers van onze website te volgen: wat zoeken zij en hoe kunnen ze het zo snel mogelijk vinden? Hoe kun je bijvoorbeeld aan het werk blijven met RSI-klachten en wat moet je doen als je ziek wordt? Welke wetgeving is dan van belang? Wat wordt er van jou verwacht? Wat zijn je rechten? Hoe verloopt een ontslagprocedure?

We vragen je om je zo nodig nog een keer af- of aan te melden

We hebben alle informatie over verschillende onderwerpen voor je verzameld, aangevuld met praktijkvoorbeelden en overzichten van eerder geschreven artikelen over dat onderwerp, zodat je goed op de hoogte bent.

We hebben alle informatie over verschillende onderwerpen voor je verzameld

De nieuwsbrief gaat er ook anders uitzien, met een layout die past bij de website. We hebben veel problemen met het ledenbestand van de nieuwsbrief, daarom duurde het zo lang tot het eerste nummer is verschenen. Houd goed in de gaten of je 'm nog krijgt terwijl je je hebt afgemeld, of dat je 'm niet krijgt terwijl dat wel zou moeten. We vragen je om je zo nodig nog een keer af- of aan te melden. Op de website kun je alle nieuwsbrieven bekijken, ook de oude.

Tekst: Corinne Travail

Cursus Sterk met pijn

Voor iedereen die te maken heeft met RSI, chronische of andere soorten pijn



Voorlichting

G

Heb je chronische pijn en kun je een steuntje in de rug gebruiken? De laagdrempelige cursus Sterk met pijn helpt mensen op weg daar beter mee om te gaan. De manier waarop is voor iedereen verschillend. Sleutelwoorden zijn: kijken naar je eigen mogelijkheden, zelf én samen doen.

Voor geïnteresseerde deelnemers
De cursus bestaat uit een kennismakingsbijeenkomst, daaropvolgend acht bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst na drie maanden. Wekelijks bespreken we een huiswerkopdracht. We werken met zes tot tien deelnemers. De eigen bijdrage is 60 euro - sommige zorgverzekeraars vergoeden deze kosten. Deze cursus is exclusief voor leden van de patiëntenorganisaties die zijn aangesloten bij het Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem; de RSI-vereniging is hierbij ook aangesloten.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- De meest voorkomende klachten
- Oorzaken en herkenning
- Balans tussen draaglast en draagkracht
- Communicatie met je omgeving, de huisarts en jezelf
- Kijken naar je eigen mogelijkheden
- Hoe ga ik hierna verder?

Tijdens elke bijeenkomst wordt tijd vrijgemaakt voor aandacht voor het lichaam, door het doen van ontspanningsoefeningen.

In het najaar van 2018 starten op verschillende plekken in het land cursussen Sterk met Pijn. Informatie en aanmelden kan via www.pijnpatientennaar1stem.nl/projecten/cursus-sterk-pijn.

Voor geïnteresseerde begeleiders

De cursus wordt begeleid door speciaal hiervoor getrainde vrijwilligers. Zij werken vanuit hun eigen ervaringsdeskundigheid; zij hebben zelf ook chronische pijn (gehad).

Wie interesse heeft om getraind te worden om een dergelijke cursus te organiseren en te begeleiden in de eigen omgeving, kan contact opnemen met postbus@rsi-vereniging.nl of informatie vragen via de genoemde website.

Tekst: Joke Huisman

Op stap met de wandelende psycholoog

Yvonne Lankhaar

Jansen, die moeilijk stil kan zitten, is benieuwd naar wandeltherapie. Ze trekt haar stoute schoenen aan en vertrekt richting Rotterdam, om kennis te maken met wandelende psycholoog Yvonne Lankhaar.

Yvonne, 31 jaar, oogt monter en sportief. Ze is een door de wol geleverde psycholoog met brede ervaring. Na haar studie in Nijmegen en Rotterdam heeft ze onder andere voor PsyQ gewerkt. Verder is Yvonne door chronische rugklachten honderd procent afgekeurd om te werken.

Huh?

"Ja, dat zie je niet hé," lacht Yvonne, "maar de hele rollercoaster van frustratie, doorrammen, verdriet, acceptatie, loslaten, die ken ik dus erg goed. En daaruit is wandeltherapie geboren. Als ik drie uur per dag tegenover patiënten zou zitten, zou ik vergaan van de pijn. Terwijl ik lopend net zo goed mijn kennis en ervaring in kan zetten."

"Met slimme planning kun je meer dan je ooit had gedacht"

Yvonne is in de zomer van 2017 haar eigen praktijk gestart. Al gauw merkt ze dat wandelend behandelen vele voordelen biedt. Zo is het minder beladen en confronterend om bij emoties stil te staan terwijl je wandelt. Bovendien geeft bewegen energie en verlaagt het de spierspanning.

Rotterdam

Inmiddels slenteren Jansen en Lankhaar langs de

Mathenesserlaan en vraagt Jansen of dit Yvonne's vaste route is. Een rondje Rotterdamse binnenstad lijkt Jansen namelijk best spannend. "Nee hoor, ik spreek met mijn patiënten op verschillende plekken af. Bij de Kralingse Plas, bijvoorbeeld, of in Het Park bij de Euromast. Ze

Bewegen geeft energie en verlaagt de spierspanning

mogen zelf kiezen."

Een mooie optie voor chronische-pijnpatiënten, waaronder RSI'ers, is groepstherapie. Dit traject duurt ongeveer vier maanden en bestaat uit vijf groepsessies in een groepsruimte, afgewisseld met vijf individuele wandelsessies. Zo krijg je de saamhorigheid en ervaring van mede-pijnpatiënten mee, maar ook de verdieping van persoonlijke aandacht.

Berg en Dal

Jansen wil weten wat het doel is van deze wandeltherapie. Genezing? Pijnvermindering? Yvonne: "Nou, ik zou mijn therapie eerder in de pijnmanagementhoek plaatsen. Door informatie en inzicht te geven, wil ik mijn patiënten bewapenen om zelfstandig verder te kunnen. Chronische pijn maakt je erg onzeker. Wat de ene dag gaat, lukt de volgende dag niet. Dus wat ga je doen? Die ene dag dat het beter gaat, probeer je zo'n beetje alles te doen wat zo lang is blijven liggen. En liefst ook een beetje meer, want wie weet hoe het morgen zal gaan ... De volgende dag lig je dan plat en



doet alles zeer. Zo schiet je van berg naar dal, naar berg, naar dal. Je wordt onzekerder en je durft - en kan - steeds minder. Je glijdt af richting onderbelasting.”

Planning, communicatie, zelfbeeld

“Met nieuwe inzichten en met oefenen lukt het om deze patronen te herkennen en te doorbreken. Je leert accepteren dat je minder kan dan voorheen, maar dat je met slimme planning meer kan dan je ooit had gedacht.

“Dan heb je nog de communicatie. Hoe geef je aan - aan een werkgever, vrienden, je familie - hoe het is om jou te zijn? Dat is een fikse uitdaging, helemaal als je zelf nog geen vat op je nieuwe situatie hebt. Hier besteden we dus ook tijd aan.

“Je zelfbeeld ligt bij chronische pijn vaak aan diggelen.

"Bij baanverlies raak je een stuk van je identiteit kwij"

Bij baanverlies, bijvoorbeeld, raak je een stuk van je identiteit kwijt. Wat zeg je dan tegen onbekenden die vragen wat je in het dagelijks leven doet? Vaak sta je alleen stil bij wat je verloren hebt. Het gaat mij er niet alleen om oorzaken te zoeken hoe de pijn gekomen is. Die is nu een feit. Het gaat erom de stukken op te rapen en er een nieuw beeld van te vormen.”

Vierdaagse

De knelpunten die Yvonne noemt, komen Jansen pijnlijk bekend voor. Zelf is ze nooit bij een psycholoog geweest, maar heeft ze zich steeds op fysieke behandelingen gericht. Een bezoek aan een psycholoog zou toch het

ultieme bewijs zijn dat het tussen haar oren zat? Jansen is er weer bovenop, maar heeft er wel 25 jaar over gedaan. Hmm. Dat had vast veel sneller gekund als ze in 1993, in plaats van verwoed te gaan trainen voor de Vierdaagse, toch richting psycholoog was gelopen.

Yvonne: “Mijn therapie gaat juist heel goed samen met fysieke therapie. Ze kunnen elkaar versterken. Ik verwijs ook graag door. Ik geef mensen graag zelf de regie – over het hele proces.” Wat toevallig ook het streven van de RSI-vereniging is, bedenkt Jansen.

Tekst: Karin Jansen

Foto's: Yvonne Lankhaar

Heb je interesse in Yvonne's wandelende behandeling?

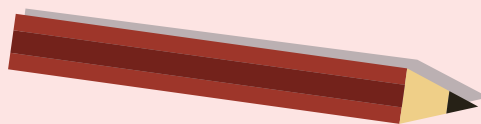
Het volgende groepstraject dat met individuele wandelsessies afgewisseld wordt, start begin september 2018. Individuele wandeltherapie kan altijd. Kijk voor meer informatie op www.yvonnelankhaar.nl.

Wordt het vergoed?

Vaak geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering (zie site), via je werkgever/bedrijfsarts, het persoonsgebonden budget of het UWV. Bij een laag inkomen is een lager tarief bespreekbaar.

Woon je elders in het land?

Wandeltherapie schijnt in opkomst te zijn, dus het kan de moeite waard zijn om eens in je eigen regio te googelen.



Een mailbox vol

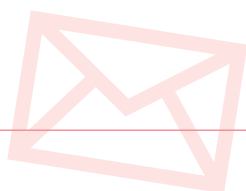
Ineens zat de mailbox vol met post. Enthousiaste reacties, een opzegging met een reden, en meer. Iedereen die ons de laatste tijd heeft geschreven, bedankt! Het doet ons goed om van onze leden te horen. Heb je iets meegemaakt dat je wil delen met andere lezers, of heb je tips? Stuur dat dan naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl. De redactie behoudt zich het recht voor verhalen in te korten of niet te plaatsen.

Relax!

Beste Jim en medeorganisatoren,

Ik wil jullie hartelijk danken voor de Relax!-bijeenkomst. Ik vond het heel geslaagd. Ik keek er erg naar uit en ben niet teleurgesteld. Mooie locatie, prachtig programma en heel goed georganiseerd. Petje af.

Hartelijke groeten,
Jacqueline, Almere



Hallo allen,

Wat een geweldig informatieve bijeenkomst. Het is verbazingwekkend dat de RSI-vereniging met zo weinig, 'beperkte' menskracht zo veel en kwalitatief goeds kan bereiken! Ik ben wederom enorm onder de indruk.

Vooraf doorgaan!
Sofie, Leiden

Beste Jacqueline en Sofie,

Bedankt voor jullie positieve woorden. Het is gaaf om zo'n themadag te mogen bedenken en vervolgens te verwezenlijken. Zaal vinden, sprekers vragen, uitnodiging maken ... We beginnen zes maanden van tevoren en maken uren genoeg voor twee volle werkweken. Altijd hartverwarmend hoe bereid mensen zijn om mee te doen. Positieve reacties en mails, zoals die van jullie, zorgen dat we supergemotiveerd blijven.

Karin, Maarten en Jim - organisatie team themamiddag Relax!

Opzegging

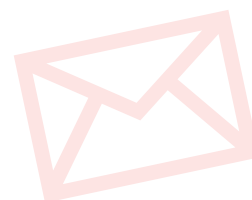
Beste mensen van de RSI-vereniging,

Na een langjarig lidmaatschap wil ik dat met ingang van het volgende lidmaatschapsjaar, 2018, beëindigen. Inmiddels ben ik met pensioen, waardoor enerzijds RSI niet meer zo'n probleem is; anderzijds is mijn inkomen gedaald en moet er bezuinigd worden.

Dank voor jullie tips en adviezen, waarvan ik al die jaren profijt heb gehad - niet alleen met RSI op zich, maar meer nog nadat ik ook artrose in mijn handen heb gekregen, en daarmee extra klachten.

Mede door die tips heb ik gewoon tot mijn pensioendatum mijn werk kunnen doen. Ik hoop dat jullie deze opzegging willen verwerken en wens de RSI-vereniging zo veel toekomstig succes, dat die mettertijd overbodig zal worden.

Een vriendelijke groet,
Corien, Den Haag



Beste Corien,

Dank je wel voor deze lieve brief. We zijn trots dat we je bij hebben kunnen staan met tips en advies. Gelukkig kan je je inschrijven voor onze gratis nieuwsbrief, die tien keer per jaar verschijnt, en af en toe op de website spieken. Zo blijf je toch up-to-date. Bedankt voor je jaren trouwe lidmaatschap.

Karin, namens het bestuur

Cursus Restart2Swim = Restart2Enjoy, ook met RSI!

Beste lezers,

In de zomermaanden zwem ik sinds jaar en dag in het mooie, kleinschalige buitenbad bij mij om de hoek in Hoek van Holland. Zwemmen geeft me energie en maakt me blij. Dankzij een aantal ludieke acties (zie foto) is het tot nu toe gelukt om de gemeente over te halen ons zwembadje open te houden.

Eind vorig jaar zag ik in dit blad het wervende artikel van Karin Jansen over Restart2Swim in zwembad De Fluit in Leidschendam. Ze leerde hoe ze met haar RSI toch met meer plezier kon zwemmen. Dat klonk mij als watermuziek in de oren! Het is een uurtje rijden met de auto, maar dat had ik er voor over. Voor de kosten hoefde ik het al helemaal niet te laten; met de korting die ik als lid van de RSI-vereniging ontvang, betaalde ik slechts €4,- per les - en voor dat bedrag mocht ik ook nog eens een keer per week gratis komen oefenen!

Onder de bezielende leiding van badmeester Niels ging ik met een kleine groep mensen, waaronder Karin, elke week te water. Op basis van ieders persoonlijke zwemdoelen: nieuwe zwemslagen oefenen, techniek en/of conditie verbeteren en lekker leren zwemmen met minder lichamelijk ongemak. En dat alles met de persoonlijke feedback en aandacht van Niels, die elke les tot een gezellig en afwisselend feestje maakt. Ik vond de lessen geweldig en leerde een beetje hoe ik met mijn lijf lekker en ook wel een beetje fanatiek kon zwemmen. Ik kwam er al doende bijvoorbeeld achter dat

ik mijn nek en schouders kon ontzien, door mijn hoofd niet zo hoog op te tillen bij het ademen boven water.

Met dank aan Karen, Niels en bedrijfsleider Theo. Heb je al lezende ook zin gekregen om (weer) te gaan zwemmen, 'ondanks' RSI-klachten? Restart2Enjoy!

Ina Mouris



Ina,

Graag gedaan. Blijf oefenen met je onderwaterkoprol en tot de volgende cursus!

Karin



Tip van Jip

Jip Driehuizen is fysiotherapeut en ontspanningstherapeut in Amsterdam, medeauteur van het boek Omgaan met RSI en bedenker van bewegingTV - zie bewegingtv.nl. In deze rubriek geeft hij makkelijk toe te passen (bewegings)tips.

Tip 6: Doe ook eens even niets (en leer dieper ontspannen)

RSI, maar ook veel andere spierklachten zoals rugpijn, spanningshoofdpijn, pijn tussen de schouderbladen of kuitpijn, heeft te maken met het in rust aangespannen blijven van delen van de spier. Meestal is dit het gevolg van eenzijdige belasting, maar aanleg speelt ook zeker een rol.

Om in rust beter en vollediger te ontspannen, heb ik een aantal ontspanningsoefeningen ontwikkeld, die je terug kunt vinden op Beweging.tv. Je moet je dan even (gratis uiteraard) aanmelden. Als je dat gedaan hebt, zou ik de drie oefeningen hieronder eens uitproberen. Het gaat erom dat de spieren tot in de kern ontspannen. Daarvoor is het nodig dat je naast een zeer ontspannen houding ook gaat leren minder alert of aandachtig te zijn. Soms is daar wel tijd voor nodig. Deze drie oefeningen lopen qua tijdsbesteding dan ook op van 12,5 minuten tot een uur(!). Lees de eerste keer ook de teksten bij de oefeningen. Het meeste succes heb je als je ze herhaalt.

1. beweging.tv/oefening/spierontspanning-tegengestelde-beweging
2. beweging.tv/oefening/loslaten
3. beweging.tv/oefening/stil-de-tijd

Succes!

Tekst: Jip Driehuizen

Foto: Jip Driehuizen

Tip S

Gelukkiger en gezonder op het werk

Met Erik Peper en Annette Booiman

‘Gelukkiger en gezonder op het werk’: onder die titel hebben Erik Peper en Annette Booiman 16 januari een workshop verzorgd in Backshop te Rotterdam. Peper is hoogleraar Holistic Health aan de San Francisco State University en een autoriteit op het gebied van biofeedback. Annette Booiman is onder andere oefentherapeute Mensendieck en biofeedbacktherapeute. André van der Put is namens de RSI-vereniging bij de workshop aanwezig geweest en doet verslag.



Een boeiende presentatie

Via een boeiende presentatie en door het aanwezige publiek actief mee te laten doen, brengen Peper en Booiman de boodschap dat de ergonomie van de werkplek belangrijk is, maar niet zaligmakend. Het is namelijk waar dat je op een slechte stoel niet goed kunt zitten, maar op een goede stoel kun je alsnog slecht zitten.

Ervaringen

Het effect van houding en ademhaling op onze bezigheden is groot. Een eyeopener is de oefening waarbij we in verschillende houdingen aan positieve en negatieve ervaringen moeten

denken. Onderuitgezakt kan ik makkelijk zo’n negatieve ervaring oproepen, maar rechtop zittend is dat een stuk moeilijker! Ook blijkt er een verrassend verschil tussen de kracht in je armen als je voorovergebogen of rechtop staat. Met biofeedback zijn dit soort dingen te meten. Als je handen bijvoorbeeld op de muis of op het toetsenbord rusten, blijkt er toch een verhoogde spierspanning in je armen te zijn ten opzichte van échte rust; bij gebruik van een ergonomische muis is de spierspanning lager dan bij gebruik van een traditionele muis. Het effect van de houding is dus groot, maar zoals ik zelf ook ondervind is het lastig om continu in een goede houding te blijven zitten. De Upright Go is een apparaatje dat je aan je nek kan bevestigen en dat je waarschuwt als je niet meer rechtop

zit – kijk voor meer informatie op uprightpose.com. Voor wie dat niet gebruikt, heeft Peper nog wel een paar tips als je merkt dat je toch weer onderuitgezakt zit: lager in de buik ademen, glimlachen, of even een wandelingetje gaan maken.

Onderuitgezakt kan ik makkelijk zo’n negatieve ervaring oproepen, maar rechtop zittend is dat een stuk moeilijker!

Tekst: André van der Put

Foto’s: Backshop

Link: kijk voor de blog van Erik Peper op peperperspective.com

Op een goede stoel kun je alsnog slecht zitten

Wat te doen bij schouderpijn?

Zwitsers onderzoek: hoe effectief zijn behandelingen voor schouderbeklemmingen?

Waar een sprintje al niet toe kan leiden. In mijn haast om de tram en daarmee de trein naar huis te halen - druk, druk, druk als altijd - stond ik ineens acuut stil: au, au, au! Mijn voet thuis met ijs behandelen hielp niet. Huisarts, ziekenhuis, en de conclusie: gescheurde achillespees en zes weken gips. Maar wacht, dit artikel gaat toch over schouderpijn? Jawel; door het hinken op krukken, als zwaargewicht RSI'er, heb ik drie maanden later links een zeurende schouderpijn en kan ik mijn arm niet pijnvrij bewegen. Ik ben dus zeker geïnteresseerd in onderzoek naar schouderpijn.

Een team van Zwitserse onderzoekers heeft in 2017 een metastudie gedaan naar de effectiviteit van schouderbehandelingen. In een metastudie worden zoveel mogelijk onderzoeksresultaten gecombineerd om goed onderbouwde uitspraken te kunnen doen over effectiviteit. Als één onderzoek met twintig patiënten laat zien dat manuele therapie effectiever is dan niets doen, dan zegt dat nog niet zoveel. Maar als er twintig onderzoeken gedaan zijn met in totaal duizend patiënten, die alle tot dezelfde conclusie komen, dan kun je spreken van een betrouwbaar effect. Dit metaonderzoek is gericht op schouderbeklemmingen waarbij de pezen, spieren of gewrichten in de schoudergordel bekneld raken. Voorbeelden hiervan zijn een slijmbeursontsteking of een rotator cuff tendinopathie.

Welke behandelingen zijn onderzocht?

De onderzoekers hebben gekeken naar bijna alle bekende en ook minder bekende schouderbehandelingen, met uitzondering van chirurgische ingrepen. Behandelingen zoals oefeningen, manuele therapie, corticosteroïde-injecties, pijnstillers, laser-, ultrageluid-, schokgolfbehandeling, tape, TENS, acupunctuur, fysiotherapie, trigger-point-behandeling, massage en meer. TENS is een afkorting voor transcutane elektrische neurostimulatie en is een behandeling met elektrische stroompjes door de huid heen, die de zenuwen kunnen stimuleren om pijn te verminderen. Ze hebben daarbij gekeken naar effecten op pijn en schouderfunctie: kort na de behandeling en 6 tot 24 maanden later. Niet alle onderzoeken die bekeken zijn tijdens deze studie hadden dezelfde follow-up-periode, vandaar het grote verschil.

Welke behandelingen blijken effectief?

Enige effectiviteit is aangetoond van oefeningen, manuele therapie, injecties, pijnstillers, laser-, ultrageluid-, schokgolftherapie en taping. Oefeningen, manuele therapie en injecties lijken hiervan de beste

opties. Voor de andere behandelingen, zoals TENS, is óf geen verschil gevonden met bijvoorbeeld een onbehandelde controlegroep, óf is het effect of de studie te klein of te onbetrouwbaar om een uitspraak te kunnen doen.

Oefeningen, manuele therapie en injecties lijken de beste opties voor behandeling van schouderpijn

Voor degenen die, net als ik, huiverig zijn voor injecties: deze zijn op de korte termijn wel effectiever dan bijvoorbeeld manuele therapie of oefeningen, maar op de langere termijn is er weinig verschil. Dus als je snel van de pijn af wilt, is een injectie een optie, maar voor het effect op de schouderfunctie is er geen verschil. Het combineren van manuele therapie en oefeningen heeft meer effect op de korte termijn dan alleen manuele therapie. Pijnstillers, specifiek NSAIDs zoals ibuprofen, hebben een klein effect op de pijn maar niet op de schouderfunctie. Deze pijnstillers kennen ook nadelen, zoals mogelijke maagproblemen, dus wees voorzichtig.

Conclusie

Oefeningen, manuele therapie en injecties lijken de beste opties voor behandeling van schouderpijn. De onderzoekers zelf zijn heel voorzichtig met conclusies, omdat de meeste studies niet honderd procent goed zijn opgezet of gerapporteerd. Zelf ga ik nog maar even door met manuele therapie en oefeningen. Want een injectie, die vermijd ik liever ...

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto: Pexels.com

Bronnen:

Artikel BMJ: <http://bjsm.bmj.com/content/51/18/1340>

Mijn RSI-catastrofe (en hoe ik terug ben geklauterd)

Cartoonist en comedy-scenarist Andy Riley over zijn RSI, deel 1

Andy Riley is een succesvolle Engelse cartoonist en comedy-scenarist. Hij is bekend van de Zelfmoordkonijntjes-strips en heeft onder andere meegeschreven aan Spitting Image, Little Britain en de Emmy Award winnende HBO-serie Veep. Naast succes, heeft zijn werk helaas ook tot RSI geleid. Op zijn eigen blog heeft Andy uitgebreid zijn verhaal verteld. Hij heeft toestemming gegeven om het voor RSI-Magazine te vertalen. In dit nummer het eerste deel, de rest lees je in het volgende magazine.

“Hier vertel ik hoe repetitive strain injury, als een asteroïde aan het eind van het Krijt-tijdperk, op me is ingeslagen, mijn leven en carrière heeft verwoest, en hoe ik het voor elkaar heb gekregen daarvan terug te komen.

Als cartoonist had ik een wekelijkse strip in een landelijke krant en een aantal goed verkopende boeken

“Ik heb niet de echte namen gebruikt van de professionals die ik tegen ben gekomen, omdat ik eerlijk moest zijn over hoe vaak ik in de steek ben gelaten. Sommige van deze mensen hadden het beste met me voor. Sommigen waren eikels. Maar het gaat niet alleen om de individuen – zoals je zult zien, denk ik dat er in het hele zorgsysteem een enorm zwakke plek zit.

“Als je RSI hebt, als je iemand kent die het heeft, of als je het risico loopt het te krijgen – en dat loop je – hoop ik dat je een paar dingen op zult pikken.”

- Andy Riley, oktober 2017

Veertig

Ik ben nooit zo'n liefhebber van m'n eigen verjaardagen geweest.

Normaal ga ik gewoon verder met wat ik dan ook aan het doen was, waarbij ik misschien een of twee keer stil sta bij hoe de vlag erbij hangt, zucht en denk aan de jaren die als wilde paarden over de heuvels wegrennen.

Veertig voelde anders. Veertig voelde goed. Polly, m'n echtgenote, trakteerde mij en m'n kinderen op een *glamping*-weekend. Ik goot bier naar binnen en relaxte bij het gejam van vuvuzela's op de middengolfradio, want tijdens deze maand vond in Zuid-Afrika het Wereldkampioenschap voetbal 2010 plaats. Ik nam een moment om beide kanten op te kijken, want veertig is middenin het leven een handig uitkijkpunt. Het uitzicht beviel me. Ik had een familie waar ik veel van hield, een aantal goede vrienden, en twee ouders in goede gezondheid. Als cartoonist had ik een wekelijkse strip in een landelijke krant en een aantal goed verkopende boeken – waarvan de Zelfmoordkonijntjes-serie de bekendste is. Als comedy-scenarioschrijver ontmoette ik jeugdhelden, scherpste scenario's met ze aan en dronk met ze. Ik vulde m'n dagen met het verzinnen van onzin en kreeg daarvoor betaald, en meer dan dat kon ik niet vragen.

Ik ben duidelijk naar een zin aan het opbouwen die zo iets gaat als 'Ik had

Ik hield mezelf (dacht ik) goed in vorm

geen idee wat me te wachten stond', maar we zijn er nog niet helemaal, dus nog even geduld alsjeblieft. Ik hield mezelf (dacht ik) goed in vorm. Ik rende, ik zwom, ik hief gewichten. Een paar zaterdagen ervoor was ik in een club waar ik in een spontane danswedstrijd met een onbekende was beland. Buzz Lightyear in Spaanse modus, dat is mijn strijdmethode. *Als ik aan de vooravond van mijn veertigste nog steeds een dans-battle aan kan gaan, zal ik het wel oké doen*, dacht ik, terwijl de zon in de nevel wegzakte en ik "Lampard, oelewapper!" naar de radio schreeuwde.

Ik had geen idee wat me te wachten stond. Kijk! Daar zijn we.

Wat me te wachten stond

Ik tekende veel in 2010; drie complete humoristische boeken, allemaal bovenop een fulltime-schrijfcarrière. Kevin Cecil en ik waren achttien jaar samen aan het schrijven. Elk schrijverspartnerschap heeft zijn eigen methoden, maar er is meestal een typist en een denker. Ik was de typist.

Eind juli liep er een rare pijn van mijn rechterelleboog naar mijn middel- en ringvinger. Een lokale osteopaat porde voorzichtig vijftien minuten mijn rechterschouder en zei toen "zo, het komt weer goed met je." Uiteraard bleek dit enorm verdomd onjuist te zijn, maar ik had nog geen aanleiding dat te vermoeden. Ik had nooit eerder pijn gehad die



misterandyriley.com/about-andy/

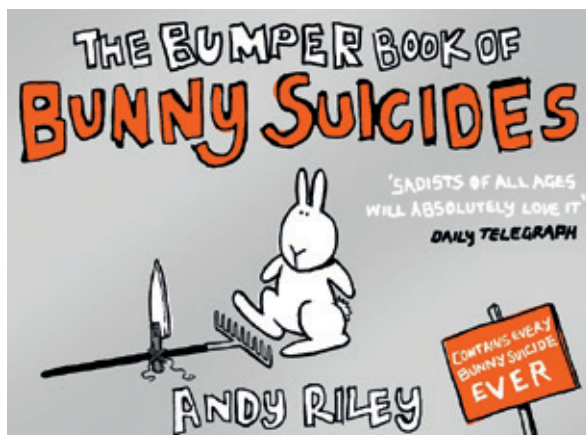
Eind juli liep er een rare pijn van mijn rechterelleboog naar mijn middel- en ringvinger

niet binnen twee tot drie weken was verdwenen. En nu was het augustus, en dat betekende zomervakantie.

In het vliegtuig naar huis wist ik dat er iets serieus aan de hand was. Ik was Marvel Top Trumps met mijn zoon Bill aan het spelen. Het deed pijn de kaarten te schudden en te delen. Ik had twee weken niet geschreven of getekend, maar toch deed mijn rechterarm meer pijn, niet minder. Je zou het niet geraden hebben als je me zag lachen met

Bill terwijl ik hem Wolverine en de Hulk gaf, maar van binnen was ik in paniek.

Ik volhardde een maand om de boeken af te krijgen en toen gooide ik de pen in de la. Ik had duidelijk een repetitive strain injury en nu moest ik wat gaan genezen. Ik hóefde in feite niets te tekenen tot januari, wanneer ik aan mijn volgende humoristische boek zou beginnen



Ik volhardde een maand om de boeken af te krijgen en toen gooide ik de pen in de la

voor Hodder and Stoughton, mijn uitgevers. Dan was er nog het scenarioschrijven. “Kun jij nu alsjeblieft typen, Kevin?” vroeg ik. Hij vond het prima. Maar goed ook, want sindsdien heeft hij het altijd moeten doen.

Geld was geen probleem. De stripboeken hadden aardig wat opgebracht en mijn uitgaven hadden dat nooit ingehaald. Altijd als ik belegde broodjes haalde bij de supermarkt, tilde ik ze allemaal op en kocht ik degene die het zwaarst woog voor de prijs. Vrek.

Ik zou gebruik maken van alles en iedereen die mijn arm beter kon maken

Dus ik had een strijdkas. Tijd om het slot eraf te slopen. Ik woonde in Londen, waar duizenden overbetaalde specialisten waren. Ik zou gebruik maken van alles en iedereen die mijn arm beter kon maken. En vier maanden zouden genoeg zijn. Zou het niet?

Hamers

Ik vond een handenspecialist genaamd Victoria. Ze kon geweldig luisteren. Geweldig meeleven. Een

hele rits dinsdagen brabbelde ze over mijn arm en doorboorde ze die daarna met naalden. Ze dacht dat ze een lipoom had gevonden dat op een zenuw zou kunnen drukken.

Ik had een tweesporen-aanpak en vond een osteopaat genaamd Rhys. Waar Victoria teder was, was hij onbesuisd. “Je arm is naar z’n grootje, vriend!” zei Rhys. Niet echt medisch nauwkeurig, maar ik wist wat hij bedoelde. Mijn hele rechterschouder stak wat meer naar voren dan m’n linkerschouder. Ik leunde met die rechterschouder naar voren tijdens het schrijven en tekenen. Ik had van nature nooit een vaste hand, dus om precies de gewenste lijndikte te krijgen met de kroontjespennen die ik gebruikte, zette ik elke spier in het bovenste rechterkwart van mijn lichaam in. Ik tekende alsof ik gewichten hief. Dat voelde een half leven geweldig. Nu voelde het dat niet.

“Denk je dat ik fysiotherapie nodig heb?” vroeg ik, terwijl Rhys me opgewekt afranselde.

“Nee,” zei Rhys. “Jij hebt osteopathie nodig, zeker weten.”

“Hoe zit het met dat lipoom-ding dan?”

“Ach,” zei hij, “ze heeft gewoon een van je trigger points gevonden,” en

“Je arm is naar z’n grootje, vriend!” zei Rhys

voor ik kon vragen wat een trigger point was, draaide hij me om en stampte hij m’n monnikskapspier fijn.

Er was één ding dat Victoria en Rhys gemeen hadden en dat was hoe elke halfuurs-sessie eindigde.

“Zullen we je voor volgende week dan weer inplannen?”

Volgende week. Onthoud ‘week’. Dat zal later belangrijk zijn.

Het was alsof iemand twee vleespennen in me had geboord

Natuurlijk dacht Victoria dat haar acupunctuursessies het antwoord waren. Natuurlijk dacht Rhys dat zijn osteopathie het voor elkaar zou krijgen. Zij was een acupuncturist. Hij was een osteopaat. Voor de hamer lijkt alles op een spijker.

Het diepste punt

Tijdens Kerstmis ging alles verkeerd. M’n volledige linkerarm besloot dat die ook RSI had. De pijn in mijn rechterarm worstelde zich mijn torso in, bundelde de krachten met zijn nieuwe vriend aan de linkerkant, waarna het vermogen werd opgevoerd. Ik droeg een stierenvechtersjasje van pijn. Twee zeer scherpe punten verschenen: eentje in m’n rechterschouderblad.

Ik flanste een Willie Wortel-achtige constructie van kledinghangers in elkaar om m'n iPhone boven m'n gezicht te houden

Het was alsof iemand twee vleespennen in me had geboord. Toen ging m'n bovenrug op slot.

Dit is wat veel mensen niet over RSI weten, of in ieder geval niet over de versie die ik nu had: ze denken dat die alleen pijn doet tijdens de activiteit die het veroorzaakt heeft. Niet dus. Het doet altijd pijn, elke minuut van de dag. Elke beweging maakt het erger; zelfs een sleutel omdraaien of de bladzijden van een boek omslaan. En mensen vragen altijd, "is het carpaaltunnelsyndroom?" – wat zoiets is als vertellen dat je uit Schotland komt en ze je vragen of je hun tante Jill uit Fife kent. Ik bracht elk weekend aan het begin van 2011 door terwijl ik plat lag. Het was te pijnlijk om iets te doen. Ik kon niet met de kinderen spelen. Ik flanste een Willie Wortel-achtige constructie van kledinghangers in elkaar om m'n iPhone boven m'n gezicht te houden. Nu kon ik tenminste tv kijken. *Pointless* heeft me door deze maanden heen gesleept; ik zal dat tv-programma altijd dankbaar zijn.

Op dit punt was de pijn bezig mijn geestelijke gezondheid te verwoesten. Ik was nog steeds met Kevin aan het schrijven, maar ik moest de halve dag liggend op de vloer doorbrengen en dat was het enige wat ik kon doen om niet in tranen uit te barsten. M'n volledige lichaam was in een vlamme ruzie

Geen enkel moment overwoog Rhys dat hij misschien, ergens onderweg, iets verkeerd had gezien

met zichzelf verward. Wat was er met me aan de hand?

Ik was vijf maanden bij Rhys in behandeling en ik was er slchter aan toe. Geen enkel moment overwoog Rhys dat hij misschien, ergens onderweg, iets verkeerd had gezien.

"Denk je dat ik ooit beter zal worden, Rhys? In ieder geval beter genoeg om te tekenen?"

"Nee, je zult nu iemand anders moeten vinden om de strips te tekenen!" zei hij blij, waarbij hij niet helemaal beseftte dat hij zojuist mijn ziel uit me had gerukt en die over z'n knie in tweeën had geknakt. Ik strompelde, niet voor het eerst, huilend naar huis.



Bovendien kan aan Rhys' houding tegenover zijn patiënten nog wat gewerkt worden.

Het was Polly die me uit m'n emmer van wanhoop viste. Je moet koers wijzigen, zei ze; probeer de fysiotherapie waarvan je verteld werd dat die niet zou helpen. Ze vond de website van een dure fysiotherapeute genaamd Louise, die me een fatsoenlijke set oefeningen gaf en die mijn pijnlijke lichaam wekelijks kneedde. Al snel ging mijn bovenrug niet meer op slot – een flinke verbetering. Mijn laatste bezoek aan Rhys was rond deze tijd: zijn collega, die me die dag behandelde, probeerde me wat homeopathie te slijten. De klere met die onzin.

Er viel me iets op. Louise, die duidelijk beter was dan Rhys en Victoria, droeg normale kleding. Rhys en Victoria droegen allebei korte, witte uniformjassetjes met korte mouwen. Wanneer iemand nep-medische kleding draagt als dat niet hoeft, wees dan op je hoede. Dat jasje is deel van een theaterkostuum, om jou een plezier te doen. Ik durf te wedden dat ze ergens voor compenseren.

Vertimmeren

M'n vooruitgang haperde. Ik probeerde meer invalshoeken. Ik vroeg me af of mijn manier van lopen een domino-effect op mijn lichaam had en ging naar een chiropodist. Zij was de eerste van drie voetenexperts die mijn looppaten veranderden en dure orthoses op maat voor me maakten. Dit deed niets voor m'n bovenlichaam, maar binnen twee jaar waren wel m'n voorheen prima voeten geruineerd. Het herstel bestond eruit twee jaar lang precies het tegenovergestelde te doen van alles dat zij zeiden. Dit gezelschap is dus veruit het ergste van de professionals waar ik mee te maken heb gehad. Maar dat zal een andere opbeurende blogpost zijn, volledig over chiropodie, dat – naar mijn ervaring, tenminste – een hoop stomende stront is.

Waarom was ik in godsnaam niet aan het genezen?

Ik nam lessen Alexandertechniek, wat zoiets was als leren autorijden voor gevorderden terwijl je auto nog steeds om een boom gevouwen is. Niet schadelijk, maar je moet toch eerst je auto min of meer terug op de weg krijgen. Een zenuwarts gaf me steroïde-injecties; geen effect. Een schouderspecialist onderzocht me drie hele minuten, haalde zijn schouders op, rekende 195 pond, wees me de deur, en vloog toen met zijn gouden helikopter naar een specialisten-golfbaan waar de bunkers tot de nok toe gevuld zijn met robijnen, waar de buggy's getrokken worden door met hun

Toen ik als een tweederangs-Frankenstein uit elkaar geschroefd moest worden, ging ik naar een nieuwe osteopaat

manen wapperende eenhoorns, waar om kwart over drie 's middags een zacht regenbuitje van champagne valt, waar ze in plaats van naar het toilet te gaan in Ming-vazen poepen, die ze voor de lol kapotslaan op de hoofden van de bediening.

Een orthopedisch chirurg keek me na en had, alsof hij een eigenzinnige smeris was, een vermoeden. "Een van de tussenwervelschijven in je nek is misschien verzakt," zei hij. Dus deden we een scan: je hebt nooit eerder een rechtere, gezondere ruggengraat gezien, of een cartoonist die er zo van ondersteboven was erachter te komen dat hij er een had. Rond deze tijd zocht ik wanhopig antwoorden, zelfs als het slechte antwoorden waren. Waarom was ik in godsnaam niet aan het genezen?

Maar er zat niets anders op dan door te gaan, dus dat deed ik de rest van 2011. Louise nam me elke zeven dagen onder handen. Toen ik als een

tweederangs-Frankenstein uit elkaar geschroefd moest worden, ging ik naar een nieuwe osteopaat. Nog een andere zenuwarts; nutteloos. Een elleboogspecialist; niets. De orthopedisch chirurg gaf me een steroïdeprik achter mijn rechter schouderblad, precies waar die vleespen van pijn zat. Het loste niets op, maar ik zal altijd onthouden wat de anesthesist zei toen hij me injecteerde.

"Dit is het spul dat die dokter aan Michael Jackson gaf!" zei hij, *precies op het moment dat hij de zuiger naar beneden duwde.*

Het diepste punt (opnieuw)

Eind 2011 werd de pijn weer erger. Ik had geprobeerd RSI vol te houden. Ik was daar niet slecht in, maar alles heeft z'n grens, en de mijne kwam met zeventien maanden. Ik werd depressief en boos. Ik had geen idee wat ik verder moest doen – fysiek, medisch, emotioneel. Voor de cartoonist is tekenen niet alleen een baan; het is hoe je je verhoudt tot de wereld. Het is deel van wat het inhoudt om jou te zijn. En nu was dat deel afgesneden en vervangen door eindeloze pijn. Ik kon mijn stemming niet verbeteren met lichaamsbeweging, want beweging deed pijn. Omgaan met chronische pijn kost energie. Afhankelijk van hoe erg het die dag is, moet je doen alsof het er niet is, ermee onderhandelen,

of je weg eromheen vinden. Er is een constante psychische tol. De meesten van ons kunnen dat een dag, een week, een maand of hoe lang dan ook, zolang we een einde in zicht hebben. Ik had geen zicht op een einde.

En 2011 was het jaar van Vijftig Tinten Grijs, dus ik bleef lezen dat pijn sexy zou zijn. Dat is het verdomme niet. Het was op dat moment niet echt leuk om met me te leven. Opnieuw kon ik geen stap voorwaarts zien en zag Polly die wel

2011 was het jaar van Vijftig Tinten Grijs, dus ik bleef lezen dat pijn sexy zou zijn

voor me.
Andy's verhaal gaat verder in het volgende RSI Magazine.

Tekst: Andy Riley

Vertaling: Jan Bockma, MEO

Foto: Andy Riley

Uitgever: Hodder & Stoughton,

Van Holkema & Warendorf

Bron: misterandyriley.com

Link: misterandyriley.com/2017/10/28/my-rsi-catastrophe-and-how-i-clawed-my-way-back

Opvoep

Secretaris

Wil je geschiedenis schrijven?

Als je plezier hebt in schrijven en zorgvuldig formuleren, dan ben jij misschien de secretaris die wij zoeken! De secretaris is het geheugen van de vereniging en het bestuur. Concrete taken zijn: het jaarplan en jaarverslag samenstellen, de agenda's voor de ALV en bestuursvergaderingen opstellen, en notuleren.

De bestuursvergaderingen zijn maandelijks; meestal telefonisch, maar eens per kwartaal in Utrecht. Uiteraard worden onkosten vergoed. Naast een enthousiast bestuursteam, bieden we een goede inwerkperiode, de mogelijkheid om gratis cursussen te volgen, een onkostenregeling en een garantie op vrijwilligerswerk dat veel voldoening geeft.

Nieuwsgierig geworden? Neem dan contact op met Joke Huisman via vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.



RSI-coach Joke Huisman

Voor jezelf opkomen zonder 'hard' te zijn

De RSI-coach kan je helpen bij het omgaan met problemen die je tegenkomt als je RSI hebt. In deze rubriek vertellen zij over hun ervaringen en geven ze tips. Deze keer is Joke aan de beurt.

Wat kan ik of moet ik, nu ik RSI heb? Welke behandelingen zijn er? Het zijn de meest gestelde vragen aan de RSI-telefoon. Vaak is er al een andere muis of een ergonomisch toetsenbord aangeschaft. Het gesprek gaat dan over behandelingen als ontspannen, triggerpoints behandelen en over bepaalde lichamelijke oefeningen. Soms komt ook de manier waarop iemand zijn of haar werk doet ter sprake. Zo ook met Mary.

Mary heeft het gevoel 'altijd te moeten', of ze zit met schuldgevoelens naar collega's die meer moeten opvangen toe. Het is niet zo makkelijk om voor jezelf op te komen, zelfs als je armen pijn doen. "Ik wil niet 'hard' zijn", vertelt ze. Dit is nog makkelijk bij het goed neerzetten van een computerscherm, maar bij werken met meer rust is een leerproces nodig.

Uit de 'moeter'

Na een traject van ongeveer drie maanden met wekelijkse sessies evalueert Mary trots dat het haar nu af en toe lukt

om uit de 'moeter' te stappen; dat ze grenzen in elk geval veel beter aanvoelt; dat ze bewuster is geworden van haar gevoelens en haar lichaam, en dat ze de overtuiging dat ze altijd hard moet werken, kan loslaten.

Ze durft meer tijd te nemen voor zichzelf - nog lastig, maar het moet. Ze neemt sneller pauzes als ze tijdens het werk last krijgt van RSI. Ze gaat dan ademhalingsoefeningen doen en wandelen; daarna voelen haar armen meer ontspannen. Ze kan ook meer accepteren dat ze een 'gewoon mens' met imperfecties is - het maakt minder uit wat anderen daarvan vinden.

En met dat leerresultaat wordt het makkelijker om voor zichzelf op te komen. Zonder een schuldgevoel. Zonder zichzelf zo'n 'hard' mens te vinden.

Mooi.

Tekst: Joke Huisman

Foto: Joke Huisman

Proefcliënten gezocht. Help jezelf en coaches in opleiding!

Woon je in of bij Rotterdam, Eindhoven of Leiden? Help jezelf en coaches in opleiding!

Enkele leden van de RSI-vereniging volgen een opleiding om ervaringsdeskundige coach te worden. Een onderdeel van de opleiding is het coachen van een aantal cliënten, met als doel om daarvan te leren.

De coaches in opleiding zijn al deskundige coaches en hebben ervaring met RSI. In het opleidingstraject wordt geleerd om die twee met elkaar te verbinden. Als je denkt dat het misschien goed voor je is om je situatie door te nemen met een deskundige lotgenoot en

je woont in of bij Rotterdam, Eindhoven of Leiden, meld je dan aan als proefcliënt. Dit kan via postbus@rsi-vereniging.nl. Ontdek welke veranderingen nodig zijn om met je RSI om te gaan. Coaching kan eenmalig zijn, maar kan ook langer duren en is voor proefcliënten gratis. Je hebt er altijd zelf wat aan en je helpt de coaches in opleiding - en daarmee óók de RSI-vereniging en anderen met RSI. Kortom, als jij proefcliënt wordt, is dat fijn voor ons allemaal!

Oproep

P

Update specifieke RSI

Zijn er sinds 2012 nieuwe inzichten ontstaan?

In 2012 is de Multidisciplinaire richtlijn aspecifieke KANS (Klachten aan Arm, Nek en/of Schouders, in de volksmond RSI genoemd) verschenen. Zijn er sindsdien nieuwe inzichten ontstaan? Hieronder een samenvatting van het antwoord dat revalidatiearts M. van Eijdsen-Besseling heeft gegeven in het Nederlands Tijdschrift voor Revalidatiegeneeskunde.

Als er voor RSI-klachten een oorzaak gevonden wordt, dan is er sprake van specifieke RSI of KANS. Als die oorzaak niet gevonden kan worden, dan wordt dat aspecifieke RSI of KANS genoemd.

Diagnose

Voor een juiste diagnose is het belangrijk om allereerst klachten van specifieke RSI uit te sluiten. Deze kunnen via onderzoekstechnieken worden opgespoord. Er bestaan 36 specifieke RSI-aandoeningen, bijvoorbeeld het carpaletunnelsyndroom (CTS), de triggerfinger of de ziekte van De Quervain. Deze klachten kunnen vaak met bepaalde behandelingen verholpen worden.

Als klachten niet tot specifieke RSI zijn te herleiden en zich bevinden in de lichaamsdelen arm, nek en schouders, zonder dat er een trauma of ziekte aan ten grondslag ligt, spreekt men van aspecifieke RSI. In de praktijk komen beide vormen van RSI vaak naast elkaar voor, wat onderzoek naar aspecifieke RSI bemoeilijkt. In de meeste wetenschappelijke studies worden specifieke en aspecifieke RSI niet van elkaar onderscheiden.

Zorgstandaard

De richtlijn gaat over de aanpak van klachten: Wat gaan we inzetten? Wanneer gaan we dat doen? Waarom gaan we dat doen? Daarnaast is er voor patiënten met chronische pijnklachten de Zorgstandaard Chronische pijn. Deze gaat over een zo optimaal mogelijke organisatie van de zorg rondom de patiënt. Op pijnpatientennaar1stem.nl is de patiënten- en de volledige versie van de Zorgstandaard te vinden.

Aanpak

Allereerst worden de risicofactoren in kaart gebracht: arbeidsgerelateerde factoren, bijvoorbeeld fysieke overbelasting; werkgerelateerde psychosociale factoren, bijvoorbeeld hoge werkdruk; persoonsgebonden factoren, zoals een hoge mate van betrokkenheid. Daarnaast wordt een inschatting gemaakt omtrent het

Ook het geven van voorlichting in een vroeg stadium is belangrijk

chronisch worden van de klachten. Bij het inschatten van de prognose wordt gekeken naar factoren die de klachten in stand houden. Deze factoren lijken vooral betrekking te hebben op de manier waarop de persoon met de klachten omgaat en hoe die worden ervaren. Aspecifieke klachten kunnen in principe bij elke beroepsgroep voorkomen; musici, kappers, beeldhouwers, tandartsen, enzovoorts. In de praktijk komt het veel voor bij beeldschermwerkers.

Inzichten

Met het invoeren van de richtlijn is het inzicht ontstaan dat naast de fysieke aanpak ook het mentale deel erg belangrijk is, met name hoe om te gaan met de klachten. Van Eijdsen-Besseling stelt dat in de chronische fase van aspecifieke RSI de revalidatiearts de aangewezen persoon is om, gesteund door een multidisciplinair team, de behandeling op zich te nemen.

Ook het geven van voorlichting in een vroeg stadium is belangrijk. In de voorlichting en behandeling moet rekening worden gehouden met voorspellende factoren, om het chronisch worden van klachten zoveel mogelijk te beperken.

Sport lijkt een beschermende factor te zijn

De arts dient behandeldoelen vast te stellen voor risicofactoren en prognoses van klachten. Het langdurig gebruik van pijnstillers wordt afgeraden. Daarnaast is cognitieve gedragstherapie een belangrijk onderdeel van de behandeling, want gedachten beïnvloeden gevoelens en gedrag. Verder lijkt sport een beschermende factor te zijn. Na de behandeling dient een nazorgtraject plaats te vinden, met na drie tot zes maanden een controle.

De volledige tekst van de Richtlijn aspecifieke KANS 2012 (269 pagina's) is via de website van onze vereniging te vinden, onder het kopje Wat is RSI? / Richtlijnen.

In de praktijk komen beide vormen van RSI vaak naast elkaar voor

De **richtlijn** gaat over inhoud: wat moet er gebeuren, wanneer en waarom? Dit is gebaseerd op wetenschappelijke ervaring en inzichten en beschrijft in detail de inhoud van de zorg. De **zorgstandaard** gaat over de organisatie van de zorg, met name de taakverdeling onder de zorgverleners.

Tekst: Egbertien Martens

Bron: M.D.F. van Eijdsen-Besseling: (Aspecifieke) KANS volgens de CBO-richtlijn en de nieuwste behandelinzichten. Nederlands Tijdschrift voor Revalidatiegeneeskunde, december 2016

Link: het volledige oorspronkelijke artikel is te vinden op rsi-vereniging.nl/over-rsi/diagnose/aspecifieke-kans-volgens-de-cbo-richtlijn-en-nieuwste-behandelinzichten-2016



Pareltjes van George

George **E**

Snappet II – oftewel, lobbyen voor mammies

George (8 jaar) heeft net een andere kijk op RSI. Zijn pareltjes zijn kleine opmerkingen die het leven van zijn mama en andere RSI'ers even makkelijker, leuker of inzichtelijker kunnen maken. Ook een pareltje delen? Graag: mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

Oh, oh, oh! Ik kreeg hoofdpijn van het werken met de tablet op school. En twee achtstegroepers moesten met zere polsen naar de fysio. Ze kregen te horen dat ze 'ouderwetse RSI-klachten' hadden opgelopen.

Mama mailde met de makers van onderwijssoftware Snappet. Niet hun verantwoordelijkheid, vonden ze.

Mama ging naar de juf. Die vroeg zich af: 'Misschien ligt het aan zijn ogen?'

Mama bracht me naar de opticien. Ik heb superman-ogen, dus daar lag die hoofdpijn niet aan. Wel vertelde Hans dat zelfs volwassenen maar maximaal 40 minuten naar een scherm mogen kijken, waarna ze iets ... eh ... 'Anders' moeten gaan doen.

Mama ging naar de directrice. 'Weet je, toen op scholen voor het eerst boeken werden gebruikt, maakten mensen zich ook zulke zorgen. Maar uiteindelijk is het wel meegevallen' (!)

Mama schreef een stevige brief aan de medezeggenschapsraad (MR) en ze voegde er het persbericht van de RSI-vereniging uit 2017 aan toe. De MR bestaat uit ouders en leerkrachten. Die hadden er

wél oren naar. Mama is naar een paar MR-vergaderingen gegaan - die zijn openbaar - om ervoor te zorgen dat RSI op de agenda zou blijven. Mama heeft een Zit-met-Pit!-therapeute uitgenodigd om met de leerkrachten en ouders te praten. Mama heeft er anderhalf jaar lang de tanden in gezet. Als een terriër. Grrrrrrrrrr!

Wat heeft het opgeleverd? Ik mag maximaal twintig minuten per dag met Snappet werken. Ik mag niet meer in boeken werken, want die zijn afgeschaft, maar wel met de Montessori-materialen. Enne, Juf Sigrid laat zich opleiden tot Zit-met-Pit!-therapeute! Vanaf september leren we allemaal goed zitten en pauzeren. Hoera voor Juf Sigrid! Hoera voor lobbyende mammies!

Wil je ook gaan lobbyen op de (basis)school van je kind? Mama's stevige brief mag je ook gebruiken hoor. Hoef je het wiel niet opnieuw uit te vinden. Mail me via mediaredactie@rsi-vereniging.nl en ik laat mama die naar je toe sturen. Ook voor de middelbare school heeft ze inmiddels een stevige brief klaar liggen.

Tekst: George Hill

Foto: Karin Jansen

Anoniem

Recensie van de edu-thriller van Sandra Berg

Als je aan chronische pijn lijdt, is het lezen van informatie erover vaak nuttig, soms confronterend en af en toe onbegrijpelijk. Maar spannend? Als in bloedstollend, op-het-puntje-van-je-stoel-spankend? Die ervaring wordt geboden door de edu-thriller *Anoniem* van Sandra Berg.

Zoals het een goede thriller betaamt, worden in het begin verschillende mensen geïntroduceerd, zonder dat het verband tussen hen meteen duidelijk is. Na deze opwarmer begint het verhaal echt. Katie woont in een woonwagen en maakt zich druk om de ruzie met haar moeder. Dan verdwijnt ze. Het wordt spannend, met achtervolgingen, bedreigingen, autotochten, vliegzeuren en ontvoeringen - en ook de romantische kant ontbreekt niet.

Ik heb het in één keer uitgelezen. De plot is aansprekend, maar *Anoniem* is niet alleen een thriller. Sommige personages, waaronder

Katie's moeder, lijden aan onzichtbare chronische pijn. Door het verhaal heen lees je hoe mensen daar op verschillende manieren mee omgaan, wat ze kunnen en wat ze niet kunnen - en ook hoe de omgeving daar, slingerend tussen begrip en onbegrip, op reageert. Daarnaast speelt de farmaceutische

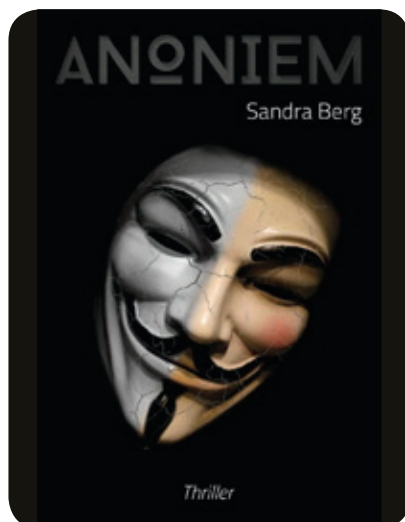
industrie een rol in het verhaal. *Anoniem* houdt je een aantal uren (ont)spannend bezig, maar wat echt blijft, zijn de inzichten in de beleving van pijn; dat is de meerwaarde van het boek. (Ervarings)-deskundige co-readers hebben de schrijfster daarbij ondersteund. Na de ontknoping volgt een informatieve uitleg, met beknopte samenvattingen van boeken over pijn: *Lieve help!* van Anna Raymann; *De pijn de baas*, van Frits Winter; *Pijn, waarom?* van Ben van Cranenburgh en brieven van de zes hoofdpersonen uit de film *Om gek van te worden* van Pim Giel.

Een prima vakantieboek!

Tekst: Joke Huisman

Foto: bol.com

Bron: Sandra Berg, Anoniem, Happy Motion, 2016, ISBN 90-825462-0-5



Achtervolgingen, bedreigingen, autotochten, vliegzeuren en ontvoeringen

Tips **Ik ga op reis en ik neem mee ...** ... mijn orthopedische hoofdkussen

Wat gaat als eerste mee als ik op reis ga, of in het ziekenhuis moet worden opgenomen? Mijn orthopedische hoofdkussen, want zonder dat kussen slaap ik nauwelijks! Ik heb het sinds het voorjaar van 1995, ooit gekocht via de manuele therapeut.

Het is een kussen met kleine afmetingen, maar het is wel heel stevig en door de opstaande rand ondersteunt het de holte in je nek goed. Sinds ik dat kussen heb, word ik vrijwel nooit meer met hoofdpijn wakker.

Mijn exemplaar is van het Zweedse merk Sissel. Het kussen en de hoes zijn wasbaar. In verschillende webwinkels of via sisel.be/nl is het vanaf ongeveer

€ 65,- te koop. Op onze webpagina staat het kussen onder de rubriek Overige hulpmiddelen/ Nachtrust.

Tekst: Corinne Travail
Foto: Corinne Travail



Algemene ledenvergadering

Voorafgaand aan de themamiddag Relax!, 17 maart 2018, heeft de algemene ledenvergadering (ALV) plaatsgevonden. Hieronder de hoofdpunten.



Nieuw bestuur: Karin Jansen, Reint Alberts, André van der Put en Joke Huisman



Er is op deze ALV veel te bespreken, want er verandert nogal wat voor de vereniging. Zoals we in ons vorige nummer al hebben aangekondigd, heeft dat alles te maken met wijzigingen in het bestuur.

Bestuur

Sandra Oudshoff treedt af. Niet alleen als bestuursvoorzitter, maar ook als de facto secretaris, hoofd mediaredactie, themadag-organisator en voorzitter van de commissie Onderzoek - een flinke aderlating voor de vereniging dus. Joke Huisman treedt toe, als bestuurslid en vrijwilligers-coördinator. Karin Jansen wordt herbenoemd als algemeen lid en neemt de hoofdredactie van het magazine over. André van der Put blijft aan als penningmeester; hij is pas volgend jaar herkiesbaar. Reint Alberts wordt hernoemd en neemt het voorzitterschap op zich. Daarbij wordt hij tevens verantwoordelijk voor de website en nieuwe media. Hij schetst zijn visie op pagina 5.

Sandra Oudshoff treedt af - een flinke aderlating voor de vereniging

Brainstormen

Als voorbereiding op de ALV heeft het bestuur de opties voor de toekomst zorgvuldig uitgewerkt, want zonder Sandra zal het niet lukken om op gelijke voet door te gaan. Sowieso moet de werkdruk onder het (uitvoerende) bestuur omlaag. De uitwerking van de opties heeft veel tijd gekost, waardoor het RSI-Magazine in die periode niet kon worden gemaakt. Uiteindelijk is besloten voor 'afslanken en uitbesteden' als overlevingsstrategie.

Concreet betekent dit voorlopig:

- Minder themadagen
- Gedeeltelijk uitbesteden van de hoofdredactie van het magazine, het schrijven van artikelen en de nieuwsbrief. In verband met de kosten verschijnen magazines niet meer 4, maar 2 tot 3 keer per jaar.
- Uitbesteden van de secretaristaken aan Jim Kuppen van FBPN.
- Meer inzetten op nieuwe media: Facebook, Twitter, Instagram.
- Optimaliseren van de website.
- De hulplijnen via telefoon en e-mail blijven onveranderd.

Het uitbesteden schept lucht en zorgt dat bestuur en vrijwilligers niet overbelast raken. Nieuwe vrijwilligers voor deze taken worden uiteraard continu gezocht. Lijkt het je leuk om een keer aan een themadag, magazine, artikel of rubriek te werken? Stuur dan een mail naar Joke: vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl. Zodra er vrijwilligers bijkomen, kunnen deze leuke activiteiten namelijk weer op het oude niveau plaatsvinden.

Geldzaken

Goed nieuws: financieel staan we er gezond voor! Er kan zelfs € 10.000,- voor administratieve ondersteuning bijkomen - erg fijn. Hoe groter onze koopkracht, hoe minder we de activiteiten af hoeven te slanken. We streven ernaar om alle activiteiten en producten zo volledig en zo goed mogelijk voort te zetten.

Tekst: Karin Jansen

Foto's: Karin Jansen



Inspannen en ontspannen op de themamiddag Relax!

Ontspanning is de mooiste beweging die je kan maken

High-five met Maarten van Essen na een geslaagde middag

Al tien RSI-Magazines lang proberen Ko en Jansen in de rubriek Relax! methodes uit om te ontspannen. Hoewel dit voor RSI'ers belangrijk is om te herstellen, is échte ontspanning zo makkelijk nog niet. Alle reden om zaterdag 17 maart een hele middag aan dit onderwerp te besteden. Een stuk of veertig leden van de RSI-vereniging treffen elkaar die dag in leerhotel Het Klooster in Amersfoort, waar de themamiddag Relax! plaatsvindt.

Even lijkt je in een ander tijdperk terecht te komen; de wetenschap dat het voormalige Kruisherenklooster in Amersfoort pas in de jaren vijftig van de vorige eeuw is opgeleverd, maakt het bouwwerk niet minder indrukwekkend. Sinds de laatste paters er vertrokken zijn, eind jaren negentig, is er een mbo-opleiding gevestigd voor leerlingen die de fijne kneepjes van het hotelvak willen leren. In een ander deel van het gebouw is scholengemeenschap Het Nieuwe Eemland gevestigd. Leden van de RSI-vereniging mogen na binnenkomst de linkervleugel van het gebouw betreden, waar ze in de hal worden ontvangen met koffie, thee en huisgemaakte lekkernijen. In de vergaderzaal is net de algemene ledenvergadering afgerond, met als een van de belangrijkste agendapunten het afscheid van verenigingsvoorzitter Sandra

Oudshoff – zie pagina 23. Terwijl de deelnemers aan de vergadering even op krachten komen met een lunch in de koffielounge, maken leden van de vereniging in de hal kennis met elkaar of praten ze even bij.

Zwarte sticker

Dan is het tijd voor de themamiddag. Wie de vergaderzaal betreedt, krijgt de vraag “Ben je links- of rechtshandig?”, waarna een kleine, zwarte sticker op de voorkeurshand wordt geplakt. Waarom blijft nog even mysterieus, dus enigszins verwachtingsvol neemt iedereen plaats achter de in U-vorm opgestelde tafels. Wie de zitplaatsen achterin de zaal wil bereiken, moet enigszins behendig manoeuvreren; het is een nauw pad tussen de reeds zittende aanwezigen en de kerkbankjes – jawel - die achter hen staan. Maar, zoals we vandaag nog een aantal keer zullen horen, hoort

bij ontspanning óók een beetje inspanning.

Zodra iedereen zijn plek heeft gevonden, neemt Relax!-auteur Jansen het woord. Ze vertelt dat er vandaag tweemaal een workshopronde is, waarbij steeds aan een van twee workshops kan worden meegedaan. Voor het zover is, zal arts Maarten van Essen eerst uitleggen wat ontspanning concreet inhoudt. Daarna zal Rob Koene, oprichter en eigenaar van FloatCenter Nederland, uitleggen hoe ‘floating’ als ontspanningsmethode werkt.

“Ontspanning is herstel”

Hij heeft véél te veel dia's voor zijn presentatie gemaakt, maar die heeft Maarten van Essen niet nodig; hij beantwoordt met zijn verhaal liever vragen die in de zaal leven. Ook daarvan zijn er genoeg: “Wat gebeurt er in je lichaam bij goede

ontspanning?” vraagt iemand. Een ander vraagt zich af hoe je kunt weten dat je succesvol ontspant. En hoe behoud je ontspanning eigenlijk? “Ontspanning is herstel”, zegt Van Essen. “Het heeft te maken met alles dat in je lichaam gebeurt.” Er zijn daarom allerlei zaken om je aandacht op te richten, zowel lichamelijk als mentaal. Naar ontspanning moet je dus actief op zoek gaan. Maar merken dat je die gevonden hebt, is nog niet zo makkelijk. Als hij de aanwezigen vraagt het gevoel van ontspanning te beschrijven, komen woorden als ‘leeg’ en ‘niks’ naar voren. “Dan ben je pas op de helft,” zegt Van Essen: “Als het goed is, herken je iets.” Dat kan soms verrassend zijn, bijvoorbeeld de totale ontspanning die ontstaat bij floaten: “Dan merk je ‘Oh, kan dat zo voelen?’” Een vrouw die daar ervaring mee heeft, merkt op dat ze het moeilijk vindt dat gevoel te omschrijven. De zwarte plakker kan helpen om het te herkennen. Dit is een zogeheten ‘biodot’, die meet of je ontspannen of gestrest bent; de hand wordt warmer bij ontspanning, want dan gaan bloedvaten openstaan, terwijl bij stress het omgekeerde het geval is. De temperatuur zorgt ervoor dat de biodot van kleur verandert: zwart betekent ‘zeer gespannen’, violet ‘zeer ontspannen’. Van de meeste



aanwezigen is de biodot blauw, wat simpelweg ‘ontspannen’ betekent.

Oranje gevoel

Een van de gelukkigen die volgens de plakker zeer ontspannen zou moeten zijn, kan ook niet helemaal omschrijven wat ze voelt. Van Essen: “Noem het gevoel eens naar een kleur die je aanspreekt, bijvoorbeeld oranje, naar de zon. Als je ’s ochtends tien minuten probeert in dat oranje gevoel te komen, kun je gedurende de dag proberen daar weer in terug te komen.” Ervaring is volgens Van Essen dan ook “een gereedschap om te ontspannen”.

Er zijn meer gereedschappen: ‘mogen’ is een belangrijke mentale sleutel. Wie streng is voor zichzelf, zegt volgens Van Essen eigenlijk

‘ik mag niet zijn zoals ik ben’. Dat veroorzaakt stress. Het is dus belangrijk dat los te laten en te veranderen in ‘ik mag’. Een lichamelijke sleutel is activatie en deactivatie: “Ons lichaam is net als een harmonica: die moet aan en uit. Zo wordt het gestimuleerd om uit het bloed stoffen te halen om beter te worden.” Uit onderzoek blijkt dat het makkelijker is een spier los te laten als die eerst is aangespannen. Van Essen: “Ontspanning is de mooiste beweging die je kunt maken.”

“Eén uur floaten is vijf uur slapen”

Een van de manieren om te ontspannen, is floaten. Volgens Rob Koene, oprichter en eigenaar van FloatCenter, biedt dat de



diepste ontspanning en het snelste herstel. Dit gebeurt in een volledig prikkelvrije situatie; zonder geluid, beeld of geur. Je gaat bij FloatCenter een privé-badkamer binnen, waar je in 35 centimeter héél zout water drijft. De temperatuur zorgt dat je geen verschil ervaart met de buitenlucht, zodat het niet voelt alsof je drijft, maar alsof je zweeft. Je kunt zelf het licht dimmen of uitzetten.

Omdat er geen prikkels van buitenaf meer zijn, kun je volgens Koene “niet een béétje floaten”, maar is je lichaam in die situatie “altijd eerlijk” en voel je precies hoe het ermee gaat. Omdat alle stress van buitenaf wordt buitengesloten, hoef je je er niet meer tegen te verdedigen. Zo krijgen lichaam en geest de ruimte om te herstellen. Je hoeft er dus niets voor te doen. Koene: “Iedereen kan floaten.”

Het herstel na één uur floaten staat gelijk aan dat van vijf uur slapen, aldus Koene. Volgens hem verlaagt en voorkomt floaten stress, terwijl de bloedcirculatie en -druk verbeteren. Het zou RSI'ers helpen omdat de spierspanning verlaagt, er ruimte tussen de gewrichten ontstaat, de doorbloeding maximaal wordt en uit

het zoute water magnesium wordt opgenomen. De positieve effecten zouden, in de woorden van Koene, toenemen “hoe meer je ‘traint’, dus hoe vaker je float”. Volgens hem zou uit onderzoek blijken dat pijn na een floatsessie gemiddeld met 29 procent afneemt en dat dit na drie sessies al 48 procent is - weliswaar tijdelijk, maar bij vaker floaten zou dit structureler worden.

Hoewel zorgverzekeraars in enkele gevallen sessies vergoeden, wil Koene dat zij gaan beseffen dat floaten medisch nut heeft. Als signaal biedt FloatCenter daarom een medisch lidmaatschap: wie een indicatie heeft, kan tegen een korting van bijna de helft van de prijs voor een nader te bepalen aantal sessies bij FloatCenter terecht.

Dennenhars en omgevingsgeluid

Na een korte pauze begint de eerste workshopronde. Voor zijn workshop Gebruik buiten neemt Maarten van Essen vier dames en twee heren mee. Eerst wordt tien minuten buitenlucht opgesnoven – “Het is te koud om lang buiten te zijn” – om daarna binnen een aantal ontspanningsoefeningen te doen. Naast lichamelijke

activatie – zoals grote stappen zetten en met de armen zwaaien, loslaten zonder spierspanning in de schouders over te houden en achteruit lopen – is er ook volle aandacht voor de buitenwereld: er wordt aan dennenhars geroken, geluisterd naar het omgevingsgeluid en grassprietjes worden tussen de vingers gewreven. Het gevoel van buiten nemen de deelnemers mee naar binnen, bijvoorbeeld in de vorm van een dennenappel of van een herinnering.

Terug in de workshopruimte liggen een aantal matjes klaar. Het achterliggende idee is dat het na lichte inspanning makkelijker is de spieren los te laten. Van Essen: “Je moet activeren en deactiveren, dan gaat het leven.” Door iets aangenaams van buiten mee te nemen, kan dat helpen even af te leiden van andere zaken, waardoor het ook mentaal makkelijker wordt te ontspannen.

Aanklopers, knagende ratten en witte schapen

Zelf rust creëren en niet opgejaagd worden staat ook centraal in de workshop Tijdsurfen, die Anya Wiersma en Gert Bremer van



Tafels in U-vorm en kerkbankjes erachter



'Gebruik buiten'

Zen.nl in de vergaderzaal geven. De methode is gebaseerd op het boek *Ik heb de tijd* van Paul Loomans en bestaat uit zeven onderdelen om met aandacht en geduld het leven te benaderen. De workshop bestaat grotendeels uit een uitleg hiervan.

Tijdsurfen is in de kern een manier om met volledige aandacht in het nu te staan. “Je activiteiten zijn als een kralensnoer,” vertelt Anya, “daar zitten grote, kleine, mooie en minder mooie kralen tussen.” Wie ’s ochtends bij het tandenpoetsen al in gedachten bij de aanstaande vergadering is, slaat eigenlijk een kraal over en voelt zich opgejaagd. Door je op de activiteit zelf te richten, ontstaat meer rust. Er wordt veel beeldspraak gebruikt om de methode memorabel te maken; zo zijn ‘witjes’, een term afkomstig uit de theaterwereld, de momenten dat je even nergens op hoeft te focussen, zoals tijdens een kop koffie of thee. ‘Aanklopers’ zijn onverwachte zaken die aandacht verdienen, zoals een collega die je stoort. ‘Knagende ratten’ zijn onderwerpen die je ’s nachts wakker houden, bijvoorbeeld omdat je klusjes steeds uitstelt, en die je kunt veranderen in ‘witte schapen’ door ze in behapbaardere, kleinere delen op te knippen. Ook ‘achtergrondprogramma’s’, emoties die blijven zeuren, zoals verdriet, willen gehoord worden: “Anders worden ze opgeslagen in het lichaam, dat zich om de emoties heen verkrampst.”

Trance

In de tweede ronde start een workshop hypnotherapie door hypnotherapeut en gz-psycholoog Dienie van Wijngaarden. Dit moet niet verward worden met ‘toneelhypnose’, waarbij de hypnotiseur volledig de controle over de ander heeft. Bij hypnotherapie is de deelnemer volledig in staat zelf te kiezen. De therapeut helpt om in een trance te komen. Dat laatste klinkt spectaculair, maar iedereen kent die staat; denk aan dagdromen of je in een boek verliezen. Door gebruik te maken

van het voorstellingsvermogen van de deelnemer en suggesties te doen, helpt de therapeut om in die staat te komen. Het doel hiervan is altijd therapeutisch; bij RSI’ers kan bijvoorbeeld de pijnervaring milder gemaakt of gemanipuleerd worden. Tijdens de trance gaat de therapeut op zoek naar aanknopingspunten; lichamelijke sensaties, gedachten en emoties. In een therapiesessie spreekt de deelnemer daarom terug. Met meerdere deelnemers bij de workshop is dat niet mogelijk; het doel van deze sessie is om kennis te maken met de techniek en het ervaren van trance, het effect ervan en zelfcontrole. Met een groepshypnose worden de deelnemers langzaam in een trance gebracht, waarbij ze zichzelf toestaan te ontspannen en meegenomen worden in een situatie waarin ze totaal vrij zijn.

“Waarheidsrelatie”

Jacqueline de Klerk geeft in de andere ruimte een workshop adem- en ontspanningstherapie volgens de methode-van Dixhoorn. Met een aantal eenvoudige oefeningen wordt een natuurlijke wijze van ontspanning en een vrije adembeweging nagestreefd. Zojuist hebben de aanwezigen een aantal oefeningen gedaan en De Klerk vraagt naar het effect. “Ik zak als een plumpudding in elkaar,” antwoordt een vrouw. Dat blijkt heel goed mogelijk, want het staat niet van tevoren vast wat je gaat ervaren; met de methode ga je een “waarheidsrelatie” met je lichaam aan. “Dan pas is herstel mogelijk”, oftewel: je lichaam vertelt je eerlijk hoe je ervoor staat. Als je erg moe bent, merk je dat zodra je deze oefeningen doet. Als je maar doorgaat om niet aan je moeheid toe te geven, krijg je dat eerlijke beeld niet. “Maar daar ga je je niet prettiger van voelen en dan geef je jezelf ook niet de kans om beter te herstellen.” Pas als je weet hoe je er echt voor staat, kun je kijken wat de oorzaak is en wat je daaraan kunt doen. Uiteindelijk heeft iedereen momenten van meer en minder stress, besluit ze: “Maar het is maar



hoe je ermee omgaat.”

Borrel

Na de laatste workshop is er nog gelegenheid even na te praten bij een borrel. De 34-jarige Geert uit Gouda is een kersvers lid en is voor de eerste keer op een RSI-themamiddag, zonder verwachtingen: “Ik ben hier blanco heengegaan.” Hij heeft de workshops Gebruik buiten en Van Dixhoorn gevolgd. Wat hem het meest is bijgebleven, is het voelen van de eigen ademhaling: “Aanspannen en ontspannen. Luisteren naar je eigen lichaam.” Het contact met andere RSI’ers is hem goed bevallen: “De meeste specialisten weten niet zo goed hoe ze met RSI om moeten gaan. De mensen hier zijn zelf specialisten.”

Een 64-jarige dame uit Rotterdam heeft de workshop hypnotherapie gevolgd. “Sommige dingen vond ik wel fijn, bijvoorbeeld je fantasie gebruiken. Ik had even een moment van paniek, maar daar kon ik gelukkig wel uit komen.” Van de Zen-workshop had ze iets anders verwacht: “Meer meditatie. Dit was eigenlijk praktisch.” Toch heeft ze er wat aan om de methode toe te gaan passen: “Ik doe dingen ook vaak op de automatische piloot.” Dan zegt ze lachend: “Nou ja, soms heb ik ook helemaal geen zin om maar één ding tegelijk te doen.”

Tekst: Jan Bockma

Foto's: Karin Jansen, André van der Put, Jan Bockma

9 tips om meer uit je lidmaatschap te halen



1. Lees de uitgebreide informatiemap die je bij aanmelding krijgt goed door: dit is je basisuitrusting.
2. Geniet van onderzoek-updates, tips en eigen verhalen in het RSI-Magazine.
3. Neem gratis deel aan de themabijeenkomsten, bijvoorbeeld over onderzoek en therapieën. Ze zijn ook een mooie kans om kennis te maken met andere RSI'ers.
4. Pak je ledenvoordeel met een coachingstraject. Zowel de intake als het eerste gesprek zijn voor onze leden gratis.
5. Kijk op Facebook en Twitter voor allerlei tips, tricks en nieuwtjes.
6. Bespreek je vragen en uitdagingen met de telefoondienst. Na aanmelding word je snel teruggebeld.
7. Word vrijwilliger. Verricht nuttig werk binnen je grenzen, volg gratis cursussen en vermijd een gat op je cv.
8. Blijf lid. Wij zijn de enige vereniging die specifiek voor de belangen van RSI'ers opkomt.
9. Blijf op de hoogte dankzij onze digitale nieuwsbrief, die regelmatig je mailbox binnenrolt.

Lid worden?

Regel het via de website www.rsi-vereniging.nl, door te mailen naar postbus@rsi-vereniging.nl of door te bellen naar 033 – 247 10 43 (dagelijks van 09.00 uur tot 17.00 uur).

Hoe kan ik de RSI-vereniging steunen?

1. Word lid. Hoe meer leden we hebben, hoe beter we voor alle RSI'ers kunnen opkomen.
2. Je kunt vrijwilliger worden. We zijn altijd blij met helpende handen. Denk bijvoorbeeld aan de telefoondienst, de mediaredactie, technische ondersteuning van de website, sociale media, de organisatie van themadagen, lid worden van het bestuur en ga zo maar door.
3. Je kunt donateur worden. Donateurs vanaf € 30,- ontvangen ook het RSI-Magazine en uitnodigingen voor themadagen.
4. Je kunt de vereniging sponsoren, door bijvoorbeeld een themadag te faciliteren, of met een andere eenmalige actie.
5. Je kunt adverteren in het RSI-Magazine en/of op de website.
6. Je kunt een ledenvoordeel-actie aanbieden. Zo help je ons om aantrekkelijk te zijn voor leden en wordt de voordeelactie opgenomen in het magazine, zolang de actie loopt.

Meer weten over hoe je de vereniging kunt steunen? Neem contact op via:

vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl
(over vrijwilligerswerk) of
voorzitter@rsi-vereniging.nl
(voor sponsoren/adverteren/doneren).