

Wil je meer puzzelstukjes om je RSI aan te pakken?
Kom dan naar de themamiddag:



MINDFULNESS & MEER

op zaterdag 22 juni
in Amsterdam!

De RSI-vereniging nodigt je van harte uit om meer te komen leren over:

- Mindfulness & ACT (Acceptance and Commitment Therapy)
- Houding en pijnvrij bewegen
- Triggerpoints en dry needling

Voor chronische RSI-klachten is de aanbevolen aanpak een multidisciplinaire behandeling. Een combinatie van verschillende invalshoeken dient de grote puzzel (jouw RSI-klachten) op te lossen. Maar welke kies je? Deze themamiddag biedt je verdieping in enkele mogelijkheden.

De aftrap is voor onze gastheer en keynote-speaker Jip Driehuizen, fysiotherapeut, ontspanningsspecialist en coauteur van het boek 'Omgaan met RSI'. Hij geeft een boeiende lezing en workshop in één. Na de pauze kun je kiezen uit twee workshops, 'Houding en pijnvrij bewegen' met Hein Halfschepel van Interfysiek en de workshop 'Triggerpoints/Dry needling' met Erwin Vermeulen van Fysiotherapie Zeist-West.

ACT & Mindfulness

ACT (Acceptance & Commitment Therapy) is een psychofysiologische manier om om te gaan met hardnekkige klachten, zodat die een minder dominante rol in je leven spelen. ACT is een mentaal stappenplan waarin je onder andere leert om meer aandacht te hebben voor jezelf en om daar bewust van te zijn – dat heet mindfulness.

Je lichaam is een autonoom en boeiend geheel met vaak positieve en soms negatieve signalen. De kunst is om de lading die je toekent aan die signalen te verminderen en hetgeen je waarneemt te nemen zoals het is. Tijdens de workshop 'ACT & Mindfulness' leg ik in vogelvlucht uit welke stappen horen bij ACT en zullen we mindfulness beoefenen.



Houding en pijnvrij bewegen

Ik ben Hein Halfschepel, mede-eigenaar van Interfysiek. Bij Interfysiek verklaren we fysieke klachten zoals RSI-klachten door analyse van het bewegingsgedrag. Bij natuurlijk bewegingsgedrag worden gewrichten en spieren in de juiste volgorde en juiste combinatie gebruikt. Een verstoring van deze volgorde en combinatie kan leiden tot klachten. Als dit verstoorde bewegingsgedrag is geautomatiseerd gaan die klachten niet vanzelf over. Bij Interfysiek kun je individuele behandelingen volgen om in het dagelijks leven beter te leren bewegen en zodoende de klachten onder controle te krijgen. In de workshop 'Houding en pijnvrij bewegen' tijdens de themamiddag geef ik uitleg en kun je ervaren of je goed beweegt. Omdat ik iedereen persoonlijke aandacht wil geven, kunnen er maximaal 10 personen aan deze workshop deelnemen. Schrijf je dus snel in!



Triggerpoints/Dry needling

Mijn naam is Erwin Vermeulen, fysiotherapeut en manueeltherapeut. Na diverse werkervaringen binnen de fysiotherapie ben ik in 2004 in aanraking gekomen met triggerpoints. Triggerpoints zijn hele kleine spierknoopjes. Vanaf dag één heeft mij dit gefascineerd. Triggerpoints zijn mijns inziens een belangrijk aspect bij RSI. Misschien wel het meest boeiende aan triggerpoints vind ik dat door het aanraken van deze spierknoopjes dikwijls de herkenbare pijn van de patiënt op te roepen is. Het feit dat de klacht van de patiënt wordt herkend, geeft vaak vertrouwen.

In de workshop 'Triggerpoints/Dry needling' krijg je meer uitleg over triggerpoints en de behandelmogelijkheden, waaronder dry needling. Dit zal ik doen aan de hand van een theoretische uiteenzetting en een patiëntendemonstratie.



Meedoen?

Aanmelden is mogelijk tot 15 juni via:

- postbus@rsi-vereniging.nl
- rsi-vereniging.nl
- 033-2471043

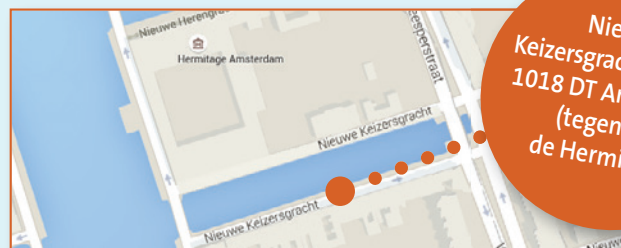
Gelieve het aantal personen, welke workshop je voorkeur heeft en de betreffende adresgegevens te vermelden. Je ontvangt een week van te voren een bevestiging en routebeschrijving. Graag tot ziens op **22 juni**!

Met vriendelijke groeten,
Karen Jackson & Jip Driehuizen

Praktische informatie

Locatie: Nieuwe Keizersgracht 58 sous, 1018 DT Amsterdam (tegenover de Hermitage).

De locatie is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. In de buurt kun je (betaald) parkeren in parkeergarage Stopera (Waterlooplein 28). Vanaf **12.30 uur** ben je welkom; het programma begint om **13.00 uur** en duurt tot ongeveer **16.30 uur**.



Nieuwe Keizersgracht 58 sous, 1018 DT Amsterdam (tegenover de Hermitage).