

RSI-Magazine

Van klank tot
klacht: RSI bij
musici

Valerie maakte van
haar handicap haar
beroep

HET
BESTUUR
HEEFT JE
NODIG!

RSI in je ...
ogen!?

Wake up!

Jongeren en musici zijn twee groepen die meer en meer in de belangstelling komen door een groter risico op RSI-klachten.

In het interview met Valerie Tillie vinden we dit terug. Zij kreeg op jonge leeftijd al last van RSI-klachten door haar gedrevenheid op school en in haar hobby: musiceren. Zij vertelt hoe ze hiermee leerde omgaan. En hoe ze vanuit haar beperkingen een beroep koos dat bij haar past.

Twee promovendi onderzochten het bestaan van RSI-klachten bij professionele musici. De cijfers laten een schrikbarend resultaat zien. Maar wat de onderzoekers ook zagen was het grote taboe op het naar buiten brengen van deze klachten. Veel musici wuiven de pijn weg ('het hoort erbij') en lijden soms liever in stilte dan dat ze hulp zoeken. Gelukkig wordt deze sector zich meer bewust van de (beroeps)ziekten die op de loer liggen en zijn er inmiddels specialisten waar musici met RSI-klachten naartoe kunnen.

Ook het onderwijs laat van zich horen, getuige het grote Onderwijsdebat over preventie van RSI-klachten. Schoolmeubelfabrikant Presikhaaf ontwikkelt daarvoor diverse zitmogelijkheden. Artsen, pedagogen en leerkrachten pleiten voor meer "beweeglijk" onderwijs. Tips hiervoor vind je eveneens terug in onze vaste rubriek Zit met Pit!

Wandelende psycholoog Yvonne laat ons nadenken over onze goede voornemens voor 2019. Zij geeft handvatten en tips om waarden en doelen voor jezelf vast te stellen. Ze vraagt je te kijken naar je kwaliteiten en positief naar jezelf te kijken. Je niet op de pijn te richten maar je focus te veranderen. Hoe je dat moet doen, lees je in haar verhaal.

En tot slot: vergeet niet te relaxen. Redactieleden en andere vrijwilligers van de vereniging gingen samen een dagje relaxen in een floatcentrum. Hieruit bleek dat ontspanning heel persoonlijk is: wat voor de een werkt, werkt niet per se voor de ander. Zoek dus vooral naar je **eigen** manier van ontspannen.

Tekst: Egbertien Martens, mediareducteur

Foto: pxhere



Het RSI-Magazine verschijnt in 2019 vier keer
Maart 2019. 25ste 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
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 (beroepsma- tige) 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

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

Aan dit nummer werkten verder mee
Jan Bockma, Jip Driehuizen, Yvonne Lankhaar, George Hill, Yolanda van Hoorn, Harriët Maat, Carin de Wit, Reint Alberts, Joke Huisman, Joseph Hill

Vormgeving en realisatie
MEO, Alkmaar
wijzijnmeo.nl

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

Archief
Eerdere uitgaven van het RSI-Magazine zijn digitaal terug te vinden in het archief op rsi-vereniging.nl.

Vrijwaring
Wij hebben alle moeite gedaan om rechtheb- benden 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 vertegen- woordigen niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie of de RSI-vereniging.



- 2** | Voorwoord
- 4** | Van het bestuur
- 5** | Verenigingsnieuws – Een goed begin ...
- 6** | Prikbord
- 7** | Vacatures Bestuur
- 8** | Wandelende psycholoog
- 10** | Coach denkt mee
- 11** | Tip van Jip, RSI moment
- 12** | Eigen verhaal: Van je handicap
je beroep maken
- 14** | Onderzoek: Wie mooi wil spelen moet
pijn lijden?
- 17** | Zit met Pit! Schermtijd kent geen tijd?
- 18** | Lezers schrijven: Wat zie ik daar? RSI in je ogen?
- 20** | Een korte impressie van de bijeenkomst
- 21** | Pareltjes van George
- 22** | Relax! Deel 11: SPA CAPSULE,
FLOATEN, MASSAGE
- 24** | ALV en multidisciplinaire middag

Like ons op Facebook
RSI-vereniging



Volg ons op Instagram
@rsivereniging



Volg ons op Twitter
@RSI_Magazine



Volg ons op LinkedIn
RSI-vereniging



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.



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

Probeer nu 15 dagen gratis en ervaar het verschil.

BACKSHOPTM

ENJOY ERGONOMICS

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

TEST&match[®]

www.backshop.nl

Van het bestuur

Welkom in het eerste RSI-magazine van 2019. De eerste van vier nummers in dit jaar. Welkom ook aan onze twee kersverse coaches, Yvonne en Barbara. En welkom bij twee spannende projecten, voor werkenden en voor kinderen, waar de RSI-vereniging nauw bij betrokken is.



Een bron van kennis

Heb je niet genoeg aan vier magazines, of ervaar je gevoelens van nostalgie? Ga naar de site, klik op Nieuws en vervolgens op Archief RSI-Magazines. Daar kun je terugbladeren in

alle nummers tot 2007! Wij zijn trots en blij dat deze nummers nu een tweede leven krijgen. We verwijzen namelijk regelmatig naar deze kwalitatieve en nog steeds actuele artikelen via onze socialmediakanalen, zoals Facebook, Twitter en LinkedIn.

Jeugd

Sinds 2016 richten wij onze aandacht meer op de jeugd. We werken samen met fysiotherapeut Jip Driehuizen aan een speciale jongerenpagina op onze website met gerichte informatie in een zo aantrekkelijk mogelijk jasje. Ook op andere social-mediakanalen wordt met behulp van korte filmpjes aandacht gevraagd voor een juist gebruik van bijvoorbeeld de smartphone om klachten aan rug en bewegingsapparaat te voorkomen.

Nieuwe coaches

Het Centrum Chronisch Ziek en Werk (CCZW) leidt regelmatig coaches op voor de RSI-vereniging. Ze leren hen om professioneel coachen met de eigen



Coach Yvonne Lankhaar

Mijn aandoening heeft mij gebracht dat ik veel begrip op kan brengen voor de moeilijkheden met betrekking tot acceptatie, grenzen stellen en communicatie.

ervaringsdeskundigheid te verbinden. Onze twee nieuwe coaches zijn enthousiast over deze invalshoek en voelen zich nog beter in staat om andere mensen met chronische pijn te helpen.

Barbara@snellerbeterverder.nl, info@yvonnelankhaar.nl



Coach Barbara Sneller

Bij coaching heb ik gemerkt dat het begrip 'zinvol leven' een cruciale factor is in het beleven van de eigen gezondheid.

Project: Werk aan de winkel

De RSI-vereniging, vertegenwoordigd door voorzitter Reint, neemt zitting in de adviesgroep van het project 'Werk aan de winkel: fysiotherapeut en patiënt integreren arbeid in de fysiotherapeutische besluitvorming' van het Lectoraat Arbeid & Gezondheid van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Doel van dit project is dat fysiotherapeuten meer rekening houden met het werk van de cliënt, dat ze de cliënt bij de fysiotherapeutische besluitvorming betrekken en dat (arbo)zorgverleners beter samenwerken. Naar verwachting zal dit resulteren in een sneller herstel en betere arbeidsparticipatie van werkende cliënten die behandeld worden door de fysiotherapeut.

Project: JGZ-richtlijn Houding en Bewegen voor jongeren

Een deel van de kinderen in Nederland beweegt te weinig en zit te lang. Kennisinstituut TNO ontwikkelt de JGZ-richtlijn 'Houding en bewegen'. Deze richtlijn gaat over hoe JGZ-professionals het bewegen en een goede houding bij kinderen kunnen stimuleren, en hoe houdings- en bewegingsafwijkingen bij kinderen kunnen worden voorkomen en opgespoord.

De richtlijn wordt volgens de principes van EBRO (evidence-based richtlijnontwikkeling) ontwikkeld en geschreven door deskundigen van TNO, ondersteund door een werkgroep van JGZ-professionals, inhoudelijke deskundigen, patiënten en ouders. Daarnaast wordt een klankbordgroep opgericht met daarin professionals uit aanverwante disciplines. De RSI-vereniging, vertegenwoordigd door voorzitter Reint, neemt ook deel aan deze groep. Het project loopt tot 2020.

Kortom...

Er is dit jaar veel te doen. Mocht je kunnen en willen bijdragen, dan betekent dit niet dat je jezelf verplicht tot vele uren per week. In de praktijk wordt veel opgepakt waarbij een pool van mensen sturing en invulling geeft vanuit hun (ervarings)deskundige achtergrond. Er staat veel op het spel wanneer het gaat om het voorkomen van klachten onder jongeren, maar vele handen maken licht werk.

We horen graag je mening op de komende ALV op 16 maart in Amersfoort. Natuurlijk kun je ons ook mailen of bellen (bestuur@rsi-vereniging.nl of 033-2471043), mocht je verhinderd zijn. Tot dan!

Tekst: Reint Alberts, Karin Jansen en Joke Huisman

Foto's: Reint Alberts, Joke Huisman, Karin Jansen, Yvonne Lankhaar

Rectificatie

De eerste zin van het artikel over Qigong in de vorige editie had moeten zijn:

Ko kreeg last van reuma in haar pink en zo kwamen Jansen en Ko bij de Qigongles speciaal voor mensen met reumatische aandoeningen terecht. In Den Haag. Qigong is een nog oudere Chinese oefenvorm dan Tai Chi.

Oproep **P**

Oproep Redactie

We zoeken:

- Iemand om verslag te doen van (een deel van) de komende themadag op zaterdag 16 maart
- Eigen verhalen
- Studenten met RSI om te schrijven over: hoe je ermee omgaat en wat voor steun je krijgt van je onderwijsinstelling
- Iemand die heel erg jong is (misschien zelfs nog in de buik) om de mini-tips [hoe om te gaan met baby's en jonge kinderen als je RSI hebt] nieuw leven in te blazen.

Kun je ons aan bovenstaande helpen?

Heb je andere ideeën voor het magazine?

We horen graag van je via mediaredactie@rsi-vereniging.nl

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

Facebook



Jip Driehuizen is fysiotherapeut en heeft verschillende filmpjes voor ons gemaakt over RSI-onderwerpen. Hoe kun je het beste zitten, pauzeren en hoe voorkom je RSI-klachten?

Laatste nieuws

Op onze homepage verschijnen regelmatig nieuwe berichten onder Laatste nieuws. Bijvoorbeeld een filmpje over een studiebreak, hoe je zonder pijn een maaltijd bereidt en meer.

RSI-coaches

Bij de RSI-coaches gaat ook iets veranderen. We hebben bekeken wie blijft, wie gaat stoppen en wie erbij komen. Kijk op onze website onder Wat je moet weten/Hulp zoeken/RSI-coaches voor de laatste stand van zaken. De RSI-coaches zijn ook de mensen achter de RSI-lijn en de RSI-e-maillijn. Barbara Sneller heeft de opleiding tot RSI-coach afgerond bij het CCZW. Ze begeleidt mensen met een chronische ziekte van/haar (vrijwilligers)werk en schrijft voor onze vereniging op LinkedIn. In het eerste nummer van 2018 heeft een interview gestaan met Yvonne Lankhaar en in dit nummer vind je alweer haar tweede bijdrage in haar eigen rubriek De wandelende psycholoog. Yvonne staat ook op de flyer van de RSI-coaches.

Meer social media

De RSI-vereniging zit niet alleen op Facebook en Twitter, maar is nu ook actief op LinkedIn en Instagram. Like of volg ons om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes.

Twitter



Twitter

RSI-Magazine RSI-vereniging @RSI_Magazine · 19 Dec 2018
Laat van RSI of wil je dit punt voorkomen? Je zijn verschillende oefeningen die hierbij kunnen helpen. Dit zijn oefeningen voor de nek, rug, pols en arm. Door regelmatig oefeningen te doen kun je de kans op spanningpijnschieten... <https://www.rsi-vereniging.nl/nieuwsbrief>

LinkedIn



Tekst: Corinne Travail

Link(s): rsi-vereniging.nl, [instagram.com/rsivereniging](https://www.instagram.com/rsivereniging)

Vacatures **Bestuur**

We zoeken versterking van het bestuur. We vergaderen 4 tot 5 keer per jaar 'live' in Utrecht, al het andere bestuursoverleg gaat per Skype. Als je hierin niet handig bent, willen we je helpen. Verder werken we gewoon vanuit huis.

Wij bieden:

Een kans om bestuurlijke ervaring op te doen in een klein en gezellig team. Met de mogelijkheid je kwaliteiten in te zetten voor lotgenoten in een groter verband. Er is een ruim (gratis) cursusaanbod van PGOSupport om je verder te ontwikkelen. Verder ontvang je natuurlijk een reis- en onkostenvergoeding, en is er eenmaal per jaar een gezellig vrijwilligersuitje.

Interesse? Schiet onze huidige penningmeester André aan tijdens de ALV of mail hem via penningmeester@rsi-vereniging.nl. Voor secretaris zie Joke Huisman, ook op de ALV, of mail naar vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

1. Penningmeester

Ben jij cijfermatig sterk? Heb je enkele uren per week over? En hart voor de RSI-zaak? We hebben je nodig!

Wat ga je doen?

Je houdt zicht op de financiën van de vereniging. Je maakt een werkplan, begroting en jaarrekening, natuurlijk in overleg met je collega-bestuurders. Ook heb je regelmatig contact met Jim van ons administratiekantoor. Jim regelt declaraties, kwartaaloverzichten en lidmaatschappen; jouw taak gaat echt om de grote lijnen.



2. Strengere secretaris gezocht om (over)enthousiast bestuur in toom te houden.

Ben je goed in plannen en formuleren? Heb je 1 – 2 uur per week over? Vind je de RSI-vereniging belangrijk? Wij hebben je nodig!

Wat ga je doen?

Jaarlijks: jaarplan en jaarverslag samenstellen (in overleg) en bewaken dat we alles tijdig voorbereiden en uitvoeren.

Maandelijks: agenda opstellen voor de bestuursvergaderingen en notuleren.

Doorlopend: inkomende post behandelen en meedenken en beslissen over de activiteiten van de vereniging.

Oproe **P**

Tips gevraagd

Meepraten over dit magazine? 101 ideeën wat en waarover je zou willen lezen? We zijn op zoek naar input en tips! Mediaredactie@rsi-vereniging.nl.



Goede voornemens?!

Yvonne Lankhaar is psycholoog, gevestigd in Rotterdam en is ervaringsdeskundige op het gebied van chronische pijn. Ze geeft individuele therapie en therapie in groepsverband. Soms doet ze dat wandelend. In elke editie schrijft Yvonne een stuk voor ons magazine. Deze keer: tips om je goede voornemens ook echt te bereiken. Inmiddels is het maart, een goed moment om jezelf hier nog eens aan te herinneren of om je doelen bij te stellen.

Het jaar 2018 is alweer een tijdje geleden ten einde gekomen. De jaarwisseling was voor velen een moment om, met meer of minder tevredenheid, terug te kijken. Om trots te zijn op wat je bereikt hebt, of dankbaar voor de mooie dingen die je mee mocht maken. Maar voor velen was het ook een moment van goede voornemens. Wat kan er beter en waar wil ik mij het komende jaar in verbeteren? Gezonder eten, meer sporten en daarmee samenhangend wat kilo's kwijtraken? Stoppen met slechte gewoontes zoals roken of drinken? Toch echt een keer vroeger naar bed of meer naar buiten? Minder tijd op de mobiele telefoon doorbrengen? Ik zal niet tegenspreken dat bovenstaande voornemens, in de meeste gevallen, goed voor je zijn.

Andere focus

Maar wat als je in een hele andere situatie zit? Misschien kijk je niet terug op een geweldig jaar en kijk je ook niet uit naar het nieuwe jaar. Wat als je chronische pijnklachten hebt, zoals RSI? Je moet dan vaak al zoveel laten om ervoor te zorgen dat je pijn een beetje hanteerbaar blijft. Of juist dingen ondernemen om ervoor te zorgen dat je je werk kan blijven doen of je familie en vrienden kan blijven zien. Is het dan niet veel fijner om je focus te veranderen? En je niet enkel te richten op wat je allemaal moet van jezelf of juist niet mag doen? Wat als je komend jaar gaat onderzoeken wat jouw kwaliteiten zijn en wat je gelukkig maakt?

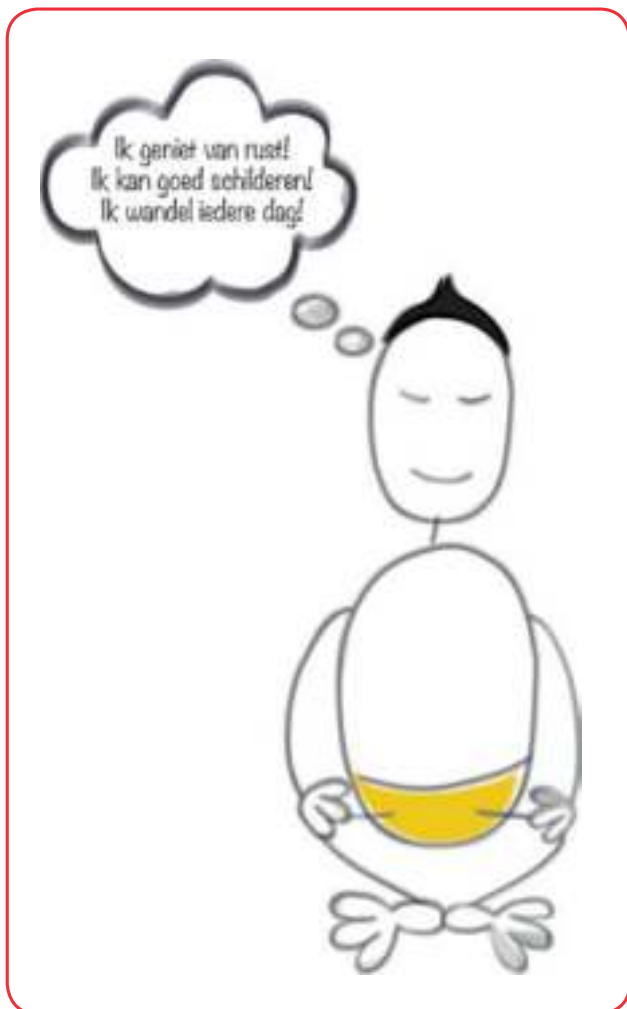
De vragen die jij jezelf kunt gaan stellen zijn: hoe kan ik ondanks mijn klachten toch gelukkig zijn? Hoe kan ik weer uitkijken naar de toekomst? Dat lukt meestal niet als je focus enkel ligt op het voorkomen en/of verminderen van de pijn. Daar komt meer bij kijken. Wat is echt belangrijk in jouw leven, waar sta je voor en waar draait het om als je naar je hart luistert? Dat betekent dat je op onderzoek moet naar jouw kwaliteiten. Meer doen van wat je goed kunt en daar de uitdagingen in zoeken. Want de kans op succes is vele malen groter dan wanneer je iets wilt verbeteren dat je eigenlijk helemaal niet ligt. Mislukte situaties, bijvoorbeeld als werk of sport niet meer lukt, een opleiding waarmee je moest stoppen of vriendschappen die verloren gaan,

hebben mensen met chronische klachten al te vaak meegemaakt. Naast je kwaliteiten kun je ook op zoek gaan naar je waarden, oftewel: wat vind jij belangrijk in het leven? Daar aandacht aan besteden zorgt vaak automatisch voor een tevreden gevoel.

Waarden, geen doelen

Waarden zijn geen doelen, een waarde omvat geen eindresultaat. Het geeft een richting aan. Een waarde kan zijn dat je er voor vrienden wilt zijn als zij je nodig





hebben. Een doel kan dan zijn om een kaartje te sturen naar iemand in een moeilijke situatie of een keer bij iemand op de koffie gaan. Uiting geven aan een waarde kan dus op verschillende manieren, waardoor je jouw eigen grenzen en gezondheid daarbij niet uit het oog verliest. Je kunt als doel hebben om pijnvrij te zijn of een gevoel van geluk willen nastreven. Daarmee probeer je echter controle te krijgen over je leven, iets dat niet lukt. Een waardevol leven leiden, daar zou het om moeten gaan. Dat jij je leven leidt zoals je het wilt leiden, met alle vreugde en pijn die daarbij komen kijken.

Makkelijker gezegd dan gedaan, zul je misschien denken. Dat is ook zo. Het is voor velen een andere manier van

denken. Niet meer de focus hebben op wat allemaal niet meer kan en wat je allemaal in hebt moeten leveren door je klachten, maar ruimte geven aan je kwaliteiten en waarden. Maar hoe doe je dat? Er zijn heel veel verschillende oefeningen om meer zicht te krijgen op je kwaliteiten en waarden, te veel om hier te beschrijven. Daarom zal ik een kleine oefening toelichten waar iedereen makkelijk mee aan de slag kan. De oefening is het bijhouden van een 'positief dagboek'. Door een positief dagboek krijg je een verandering van focus.

Een positief dagboek

In een positief dagboek schrijf je iedere dag 3 dingen op die positief waren die dag. Dat mag je heel klein houden. Voorbeelden zijn: 'bewust (!) genoten van het zonnetje', 'in rust een kop thee op de bank gedronken', 'een compliment gegeven of gekregen', 'een wandeling gemaakt', 'een bos bloemen voor mezelf gekocht', 'genoten van een warme douche', 'een lekker gerecht gemaakt', etc. Als je het lastig vindt, vraag dan eens aan mensen in je omgeving wat de positieve punten van hun dag zijn om zo wat inspiratie op te doen. Maar de sleutel is: houd het vooral klein. Om meer oog te krijgen voor je kwaliteiten kun je bij alles wat je opschrijft een kwaliteit bedenken. Wat zegt het over jou dat je een compliment gegeven hebt? Misschien dat je sociaal bent, dat je oog hebt voor de ander, dat je er blij van wordt als je een ander blij maakt, dat je attent bent. Wat zegt het over jou dat je een lekker gerecht gemaakt hebt? Misschien dat je van lekker eten houdt, dat je een ander graag verrast, dat je creatief bent of dat je van koken houdt.

Uiteindelijk is het zaak dat je de dingen waar jij blij van wordt vaker gaat doen.

Tekst: Yvonne Lankhaar, psycholoog

Foto: Yvonne Lankhaar

Kijk ook op yvonnelankhaar.nl

Waar wil jij dat Yvonne de volgende keer over schrijft? Jij als lezer mag het aangeven! Mail je vraag/idee naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

Balans vinden

De RSI-coach kan je helpen bij het omgaan met problemen die je tegenkomt als je RSI hebt. In deze rubriek vertellen coaches over hun ervaringen en geven ze tips. Deze keer Marcel Kerkhofs over wel of niet (durven) doen.



Veel mensen met chronische pijnklachten belanden in een vicieuze cirkel. Ze zitten gevangen tussen het verlangen om actief te zijn en de angst voor verergering van de klachten, wat weer gepaard gaat met teleurstelling.

Ik zie vaak dat mensen bij me komen als ze gefrustreerd zijn doordat ze niet meer durven en daardoor steeds minder gaan doen. Dat lijkt veilig, maar het feit dat mensen zich toch melden betekent dat er ook een verlangen is naar 'meer'. Vaak is dat 'meer' de behoefte aan een zinvolle levensinvulling.

Als je zo klem zit, is het de kunst om samen de belastbaarheid in kaart te brengen. Dit geeft zelfinzicht (en wat meer vertrouwen). Samen brengen we het speelveld in kaart tussen de uiterste grens van belastbaarheid en het basisniveau. Met basisniveau wordt de belasting bedoeld die je duurzaam vol kunt houden en met de uiterste grens de belasting waarbij je (naderhand) last krijgt van je klachten. Elke activiteit heeft een basisniveau en een uiterste grens. Per activiteit wordt bekeken waar die grenzen liggen. Het is belangrijk om binnen de grenzen te blijven en te kijken hoe lang (en wat!) je nodig hebt voor herstel na afloop*.

Een voorbeeld

Bij typen: eerst wordt onderzocht hoe lang en met welke snelheid je binnen je (pijn)grenzen kunt functioneren. Het is belangrijk om in het begin op veilig te spelen – overbelasting geeft alleen maar klachten en dan worden de angst en teleurstelling bevestigd. Vaak zijn de mate en de intensiteit de belangrijkste factoren in het bepalen van het speelveld tussen de uitersten.

Het is de kunst om telkens op tijd te stoppen en te kijken hoe lang het duurt om te herstellen en welke mogelijkheden er zijn om het herstel te bevorderen.

Vervolgens kan er verder gekeken worden wat er op een dag mogelijk is en welke activiteiten op een dag gecombineerd kunnen worden.

Het doel

Zo kan er een overzicht gemaakt worden van activiteiten die goed te combineren zijn op een dag. De kunst is hierbij om de eigen beperkingen te leren kennen op een open en nieuwsgierige manier en daar omheen te leren werken zonder in een oordeel te schieten.

Als dit proces eigen is gemaakt kun je vervolgens zelf werken aan verder herstel op een gezonde en passende manier.

Tekst: Marcel Kerkhofs

Foto's: Marcel Kerkhofs

**Dit model is ontleend aan Annemiek de Crom, ervaringsdeskundig coach, trainer en communicatieadviseur, annemiekedecrom.nl*



Foto's: Marcel Kerkhofs



Tip van Jip

FF Nixen

Het nut van verveling

Zelf kwam ik er tijdens mijn weg naar mindfulness-docent pas achter hoe zinvol 'niets doen' eigenlijk is en hoe vreselijk verslaafd ook ik eigenlijk was (en nog steeds wel een beetje ben) aan het vullen van al mijn gaatjes met het afleiden van mijn geest. Vooral de computer en smartphone voorzien in die leemtes.

Toen ik erachter kwam dat mediteren eigenlijk niets anders is dan tijd nemen voor niets (geen activiteit, geen nieuwe input) kwam ik erachter hoeveel onrust er nog overblijft en hoeveel tijd het kost om dat wat te laten verminderen.

Altijd bezig zijn in daad óf gedachte (meestal allebei) betekent onder meer dat onze spieren niet geheel tot rust komen. De spieren houden een zekere gerichtheid, een 'klaar voor de start'-basisspanning. Pas tijdens verveling kan die basisspanning wat afnemen; de gerichtheid vervalst. Het is heel goed om even niets bijzonders te doen te hebben. Het is voor je geest (even) vervelend om 'nutteloos' te zijn, maar je lijf keert na verloop van tijd terug naar een lekker laag basisniveau.

Dan moet je natuurlijk wel leren om je nergens zorgen over te maken tijdens dat vervelen. Het mediteren hou ik erin, maar ik doe dat meestal liggend. In tegenstelling tot de lotushouding komen mijn spieren dan pas echt (bijna) tot stilstand. Wel wakker blijven om de verveling goed te ervaren!

Tekst: Jip Driehuizen

Meer lezen:

<https://fd.nl/fd-persoonlijk/1179575/het-nut-van-verveling>

<https://volkskrant.nl/wetenschap/een-ode-aan-de-verveling-waarom-het-goed-is-af-en-toe-niets-te-doen-te-hebben~bf054bd6/>

<https://filosofie.nl/nl/artikel/43230/weekendlijstje-het-nut-van-verveling.html>

Of het filosofische, maar o zo interessante boek van Joke Hermsen: 'Stil de tijd.'

Hoewel al deze literatuur niet over het nut van vervelen voor onze spieren gaat...

Oefening in vervelen: <https://beweging.tv/oefening/stil-de-tijd/> (een uur!)



In het land van NIKS

RSI-momenten



Mijn ontspanningstherapeute geeft me de moeilijkste opgave ooit. Elke dag, een paar keer, NIKS doen. Geen blad lezen, geen muziek luisteren, geen thee drinken. Echt helemaal – totaal – niks.

Poeh, dat valt niet mee. Ik beslis om lekker op het bed van mijn zoon te gaan liggen. Hij heeft het beste matras van iedereen en zijn bed ligt heerlijk in de middagzon.

Het niksen valt niet mee in het begin. Mijn hoofd zit vol met de dingen die ik nu dus niet aan het doen ben. Elke ontspanningsoefening die ik ken passeert de revue en stukje bij beetje wordt het wel lekker, dat niks.

De zon gaat onder. Niksen maakt koud merk ik, dus wikkel ik een deken losjes om me heen. Zo lukt het wel.

Hoe lang ik heb genikst weet ik niet, maar ineens hoor ik een verontwaardigde stem in mijn oor:

'MAM, wat DOE je in mijn BED?!?!'

Ik: 'Niks'.

Tekst: Karin Jansen

Foto: Joseph Hill

Van je handicap je beroep maken

Valerie Tillie was 16 jaar toen ze lid werd van de RSI-vereniging. Ons jongste lid ooit. Niet dat we daar trots op zijn, maar wel fijn dat ze de weg naar ons wist te vinden. In onze vereniging heeft ze kennis kunnen opdoen en lotgenoten gevonden die haar steunden.

Op haar 15e ontwikkelde Valerie haar eerste klachten. Ze weet het nog goed. In de herfstvakantie kreeg ze last van haar rechterduim, een week later van haar linkerduim. Na een maand van haar hele arm. Via de huisarts belandde ze bij de reumatoloog en daarna op de revalidatie-afdeling van het ziekenhuis in Maastricht bij mevr. Van Eijdsen. Diagnose: RSI fase 2/3. Prognose: Wajong. Dat vooruitzicht maakte haar strijdbaar. Nee, die kant wilde ze niet op. Er volgden vele bezoeken aan therapeuten en evenveel oefeningen. Ze leerde opnieuw eten, fietsen en schrijven. Het doen van gerichte oefeningen was niet nieuw voor haar. Vanaf haar 7e jaar bezocht ze vanwege andere klachten al regelmatig therapeuten.

Waardoor konden de RSI-klachten op zo'n jonge leeftijd ontstaan?

We spreken over 1996, 23 jaar geleden. Toen waren termen als tabletnek en gameboy-rug nog niet bedacht. Maar het begin was er wel. Bij Valerie speelde een gedrevenheid in haar activiteiten, zowel in haar schoolwerk als bij piano- en fluitspelen. Zodanig dat er stress bij kwam kijken. Daarom wilde ze het rustiger aandoen op school en het liefst 4 havo nog een keer overdoen. Haar ouders steunden haar, maar de school wilde per se dat ze over zou gaan. Ze werd op allerlei manieren geholpen, zodat ze toch haar verslagen kon maken (met extra tijd, hulpmiddelen, etc.). Zo ging ze over naar 5 havo. Achteraf vindt ze dat er

te veel druk op haar is gelegd, wat niet goed heeft uitgepakt.

De ommezwaai

De klachten gingen niet weg en Valerie kwam terecht bij de pijnpoli in Maastricht. Daar had ze baat bij een multidisciplinaire aanpak, met daarnaast een goede therapeut over wie ze nu nog enthousiast spreekt. Ze leerde nadenken over WAT ze deed en HOE ze het deed. Doordat ze al tijdens de middelbare school uitviel, heeft ze haar studiekeuze kunnen afstemmen op wat ze aankon. In overleg met haar therapeut koos ze voor een beroepsopleiding Cesartherapie. Ze werkt nu als zzp'er en kan zelf haar werktempo en -tijd bepalen. Naast Cesartherapie had ze nog een wens om in het onderwijs te werken. Ze heeft 2 jaar de pabo gevolgd, maar de werkelijkheid bleek toch anders te zijn dan ze had gedacht. Daarom koos ze voor een nieuwe opleiding: psychomotorische kindertherapie. Uiteindelijk is ze toch deels in het

"Wie wil ik zijn, wat kan ik wel, wat maakt mij gelukkig?"

onderwijs terechtgekomen. Valerie begeleidt conservatoriumstudenten bij de fysieke kanten van het spelen en de daarbij behorende stressfactoren en overbelastingen door statische of verkeerde houdingen. Als ervaringsdeskundige is ze goed in staat om hen hierin te begeleiden. Samen met andere

beroepsbeoefenaren heeft ze nu een Advies- en BewegingsCentrum in Tilburg. Valerie heeft zich gespecialiseerd in mensen met complexe, chronische RSI-klachten, musici en kinderen met psychomotorische problemen.

Wat hebben al die jaren therapie haar gebracht?

Dat ze nu naar eigen zeggen in fase 1 zit qua klachten. Dat het toch gelukt is om te werken, zelfs een eigen beroepspraktijk op te zetten. Als ervaringsdeskundige heeft ze gevoel en kennis van zaken, waardoor ze mensen adequaat kan begeleiden. Dit krijgt ze regelmatig te horen en daar is ze erg blij mee. Ze heeft leren genieten van kleine dingen. Ze heeft de kans gekregen om al op jonge leeftijd na te denken over vragen als: wie wil ik zijn, wat kan ik wel en wat maakt mij gelukkig?

Een nieuwe leef- en werkstijl

Omdat ze altijd nog een lichte vorm van klachten heeft, houdt ze hiermee rekening in haar activiteiten. Het is nu zo normaal dat ze dat doet, dat het haar niet meer opvalt. Het is geïntegreerd in haar leefstijl. Bijvoorbeeld: ze wisselt grove bewegingen regelmatig af met fijnere bewegingen. Zo zal ze na het stofzuigen niet gaan dweilen, maar wel een verslag gaan typen. Lang in een statische houding zitten/werken doet ze niet meer. Computeren gebeurt in meerdere houdingen die ze afwisselt. Dat zijn nu automatismen in haar leven die natuurlijk aanvoelen. Voor een ander komt het misschien



chaotisch over, maar voor haar werkt het prima. De afwisseling zit ook in het materiaal en de planning. Van te voren bedenken wat handig voor je is: schrijven met dikke pennen, een muis met een draad omdat draadloze eerder klachten geven, een rugzak in plaats van een handtas (de belasting is dan symmetrisch). Als cliënten oefeningen doen in haar praktijk die voor haar ook goed zijn, doet ze mee. Zo houdt ze haar gezondheid in balans.

Of ze nog aan sporten doet?

Nee. Dat heeft ze in het verleden wel veel gedaan, maar met werk en een masterstudie PMT (psychomotorische therapie) ernaast heeft ze het nu te druk. Gelukkig heeft ze een tweeling van 4 jaar die ervoor zorgt dat ze genoeg beweegt. Overigens doet ze die studie in 4 jaar in plaats van 2 jaar. Zo kan ze door meer tijd te nemen toch een nieuw doel bereiken.

Tekst: Egbertien Martens

Foto: echtgenoot Valerie

link: cesartherapie-tilburg.nl

Tip Valerie

Controleer als ouder de ruggengraat van je kind. Laat het kind bij elke verjaardag even voorover buigen en loop een voor een de knobbels na. De wervelkolom behoort recht te lopen tussen je hoofd en je bekken. Zo niet? Ga dan naar de huisarts. Vroeger deed de jeugdarts dit, maar helaas... Wegbezuinigd...



Oproep Fryslân

Hallo, ik ben Siena van Essen. Ik sta klaar om de cursus Sterk met pijn te verzorgen in Friesland. Alleen... dat moet met twee begeleiders. Woon je in de buurt van Leeuwarden? En zou je het leuk vinden om je op te laten leiden tot begeleider van deze cursus, om vervolgens samen met mij hier in de buurt patiënten te helpen die chronische pijn hebben? Omdat de RSI-vereniging deelneemt aan het samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar 1 stem en er in 2019 subsidie voor is, zijn er geen kosten verbonden aan de cursus. Zelfs je reiskosten worden vergoed. Meer weten? Ga naar pijnpatiëntennaar1stem.nl of bel mij: 06 30747217. Ik kijk ernaar uit om van je te horen.



Oproep **P**



Wie mooi wil spelen moet pijn lijden?

RSI bij musici: een onderschat probleem

Luisteren naar live muziek is een ontspannende ervaring, of het nu gaat om een klassiek strijkkwartet, een honderdkoppig orkest of een rockende gitarist. Helaas blijkt dit voor de uitvoerende muzikanten vaak allerm minst het geval.

Twee recente proefschriften gaan in op dit verborgen leed bij musici. Vera Baadjou en Laura Kok zijn respectievelijk revalidatiearts en orthopedisch chirurg in opleiding. Ze bespelen allebei een instrument: Laura is professioneel altvioliniste met een master van het Koninklijk Conservatorium in Den Haag, Vera speelt bugel bij een fanfare. Zij constateerden dat een groot deel van alle musici regelmatig kampt met klachten aan het bewegingsapparaat. Oplossingen zijn niet eenvoudig, omdat er in de muziekwereld een groot taboe rust op praten over pijn en de muziekgeneeskunde nog in de kinderschoenen staat.

Hoeveel musici hebben klachten?

Musici zijn vaak al van jongs af aan bezig met het bespelen van hun instrument. Er is enorm veel onderlinge competitie en het is niet eenvoudig om op het conservatorium te worden toegelaten. Vera heeft onderzoek gedaan onder 130 studenten van vijf conservatoria. 67% had klachten in de laatste zeven dagen, bij 52% van de studenten leiden de klachten aan het bewegingsapparaat tot problemen bij het spelen. In het proefschrift van Laura kijkt zij naar de verschillen tussen muziekstudenten en geneeskundestudenten. Van de muziekstudenten had 90% klachten in de laatste twaalf maanden, 63% had terugkerende klachten. Bij geneeskundestudenten lag dit met respectievelijk 78% en 43% lager (maar nog steeds hoog).



Laura heeft ook gekeken naar eerder onderzoek over RSI-klachten bij professionele musici. De kwaliteit en definities van de onderzoeken verschillen behoorlijk, maar de cijfers liegen er niet om. Van alle musici heeft 62% tot 93% klachten tijdens zijn of haar muziekcarrière. Klachten

in de laatste 12 maanden vind je bij 41 tot 93% van de musici. En als je naar de laatste week kijkt, varieert het percentage klachten van 9% tot 68%.

Veel Nederlanders maken muziek in hun vrije tijd, maar er is weinig bekend over RSI-klachten en risico's bij amateurmusici. Laura heeft in haar eigen onderzoek gekeken naar studenten die in een studentenorkest spelen en geen conservatoriumstudie doen. Daarbij had 68% last van klachten in de laatste 12 maanden. Vlak voor een tournee heeft ongeveer een kwart last van klachten, maar na een week zeer intensief repeteren en spelen stijgt dat percentage naar maar liefst 80%. Toch hoeven amateurs zich minder zorgen te maken, omdat zij makkelijker rust en pauzes kunnen inbouwen dan professionals die onder constante prestatiedruk staan.

Levert elk instrument hetzelfde risico op?

Niet alle muzikanten lopen evenveel risico. Violisten en



Promotiecommissie Vera Baadjou, midden
Vera zelf, 2e van links Marjon van Eijdsen

altviolisten hebben de meeste klachten, daarna komen cellisten en houtblazers. Koperblazers hebben de minste klachten. Dat heeft deels te maken met speeltijd en herhaalde bewegingen: violisten spelen in een orkest vaak de hele tijd, koperblazers meestal minder. Het heeft ook te maken met de houding van muzikanten als zij hun instrument bespelen. Violisten spelen bijvoorbeeld met de linkerarm gehoekt omhoog, wat aan die kant schouderblessures oplevert.

Wat zijn risicofactoren voor musici?

Er is nog weinig onderzoek gedaan dat zich specifiek richt op RSI-klachten bij musici. Uit onderzoek blijkt niet eenduidig of speelduur een bepalende factor is voor het ontstaan van klachten. Wel blijkt een plotselinge toename van speelduur een risicofactor bij amateurmusici. Geslacht speelt ook een rol: vrouwen lopen meer risico dan mannen, deels omdat ze vaker risicovolle snaarinstrumenten bespelen.

Verborgen leed bij musici

Andere relevante factoren zijn: eerdere klachten aan het bewegingsapparaat, podiumangst en een hoog stressniveau. Bij een onderzoek onder muziekstudenten bleek de hoeveelheid fysieke activiteit naast de studie geen verschil te maken voor klachten. Bij niet-musici zie je deels dezelfde risicofactoren: vrouw zijn, eerdere klachten en stress. Fysieke activiteit maakt daar vaak wél een verschil.

Waar kunnen musici terecht?

Veel musici met klachten komen terecht bij behandelaars zonder specialisatie. Zij hebben niet altijd de juiste kennis om effectief te zijn. Het helpt bijvoorbeeld als een behandelaar weet wat je als musicus moet kunnen om je vak uit te oefenen, of hoe een instrument moet worden vastgehouden en welke mogelijkheden er zijn om dit ergonomisch beter te doen. Er zijn verspreid over Nederland fysiotherapeuten en oefentherapeuten te vinden die gespecialiseerd zijn in het behandelen van musici.

Verder is het net als bij 'gewone' RSI-klachten van belang om multidisciplinair te behandelen. In zo'n behandeling is niet alleen aandacht voor de fysieke, maar ook de

Conservatoria hebben nauwelijks aandacht voor gezond musiceren

mentale kant van klachten. Denk hierbij aan het omgaan met onzekerheid en doembeelden over de toekomst. Er is een gespecialiseerd multidisciplinair gezondheidscentrum voor musici en dansers in Den Haag met een vestiging in Haarlem. Verder heeft het Medisch Universitair Centrum Maastricht een Kunstenpoli voor de revalidatie van musici en andere kunstenaars. Deze poli, onder leiding van Vera, is opgezet door Marjon van Eijdsen, een goede bekende uit de Adviesraad van onze vereniging. In Utrecht is een Muziekpoli met een multidisciplinair team onder leiding van Marjon van Eijdsen. Revalidatiecentrum Friesland heeft ook behandelmogelijkheden voor musici. Vanaf de zomer van 2019 komt er een nieuwe polikliniek bij in het Spaarne Gasthuis in Heemstede, waar Laura Kok samen met een aantal collega's aan de slag gaat.

Bang voor behandeling?

Musici zijn voor hun dagelijks brood afhankelijk van hun speelcapaciteiten. Je zou dus denken dat ze snel hulp zoeken bij klachten, maar dat doen ze juist niet. Sommigen lijken te vinden dat pijn bij het vak hoort, net als bij dansers. Anderen durven (beginnende) klachten niet te melden vanwege de stevige competitie, veel tijdelijke contracten en het taboe in de sector. Daar komt de laatste jaren pas langzaam verandering in.



In de muziekwereld is praten over pijn een groot taboe

→ Vervolg op P16

Wat zou er moeten gebeuren?

Beide promovendi benadrukken dat er nog veel te weinig bekend is over RSI-klachten bij musici, ondanks de grote hoeveelheid klachten in deze beroepsgroep. Er is dus meer goed opgezet onderzoek nodig naar risicofactoren voor musici en effectieve preventiemaatregelen. Vera heeft in haar promotieonderzoek bijvoorbeeld twee preventieve interventies onderzocht bij de opleiding van conservatoriumstudenten.

Conservatoriumopleidingen én werkgevers in de sector zouden meer aandacht moeten hebben voor deze problematiek. Bij conservatoria was tot voor kort nauwelijks aandacht voor gezond musiceren. Inmiddels zijn de eerste programma's hiervoor ontwikkeld. Deze staan helaas vaak los van de hoofdvakken, waarbij de vakdocent vooral oog heeft voor muzikale prestaties. Deze docenten weten meestal weinig tot niets over gezond musiceren omdat ze in een andere tijd zijn opgeleid, al zijn er positieve uitzonderingen. Werkgevers, zoals orkesten, zouden bij planning en speelschema's rekening kunnen houden met deze klachten, bijvoorbeeld door niet in één keer de belasting flink op te voeren bij een tournee, maar ook door klachten bespreekbaar te maken en het nemen van pauzes actief te stimuleren. Er zijn al wel enkele orkesten die workshops over blessures verzorgen of een fysiotherapeut in dienst hebben, maar de aandacht voor preventie mag nog flink omhoog.

Tenslotte is het taboe op het bespreken van deze klachten in de muziekwereld een grote belemmering voor effectieve en vooral tijdige behandeling. Onbehandelde RSI-klachten, waarbij ook de werksituatie niet wordt aangepast, kunnen leiden tot chronische klachten met ingrijpende gevolgen. Een musicus die niet langer zijn/haar instrument kan bespelen verliest niet alleen inkomen maar ook zijn/haar hele carrière en toekomstbeeld. Meer kennis bij alle betrokkenen kan

helpen om RSI bespreekbaar te maken en de impact van klachten te verkleinen. Een goed voorbeeld van het taboe is te vinden op de website van Trouw. Bij een bespreking van het proefschrift van Vera staat een foto waarop je alleen de handen en het instrument van een violist ziet. Onder het artikel staat een rectificatie: bij een eerdere versie van het artikel was een violiste herkenbaar in beeld, en de redactie benadrukt dat deze violiste zelf géén blessures of pijnklachten heeft.

Conclusie

Er wordt veel (onnodige) pijn geleden door musici. Zij lopen meer risico op RSI-klachten dan de gemiddelde werknemer of student. Er is daarom meer onderzoek nodig naar effectieve preventie en behandeling voor deze groep. Muziekopleidingen, werkgevers en musici zouden moeten samenwerken om pijnklachten bespreekbaar te maken en daarmee het taboe op praten over pijn en de klachten zelf te verminderen. In de opleidingen zou gezond musiceren een vast en integraal onderdeel van het lesprogramma moeten zijn.

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto's: Pexels, Vera Baadjou

Bronnen:

Proefschrift Vera Baadjou: Musculoskeletal complaints in musicians – Epidemiology, Phenomenology and Prevention, Vera E.E. Baadjou, 2018, ISBN: 978-90-825680-4-2

Proefschrift Laura Kok: Musculoskeletal health in Musicians, Epidemiology & Biomechanics, Laura M. Kok, 2018, ISBN: 978-94-9301-442-8

Artikel Trouw Vera: Conservatoriumstudenten gaan gebukt onder speelblessures, Eefje van den Akker, Trouw 31 januari 2018

Artikel Volkskrant Laura: Viool spelen of dwarsfluit: prettig voor je oren, maar niet voor je nek, rug en schouders, Biëlla Luttmer, Volkskrant 20 november 2018





Schermtijd kent geen tijd?

Je kent het wel: nog even dit level afmaken, nog even die aflevering van Netflix kijken, je schoolwerk maken, nog even... voor je het weet zit je urenlang naar een scherm te turen. Of het nu je smartphone is, je laptop, tv of je iPad: alles bij elkaar opgeteld zijn het stiekem heel wat uren.

Weet jij hoe lang je achter elkaar mag gamen? Of online mag zijn? Hiervoor zijn geen harde regels, maar wel richtlijnen. Het Bureau voor Mediaopvoeding geeft de volgende adviezen:

- Tot 2 jaar: 5 minuten per dag;
- 2 - 4 jaar: 5 à 10 minuten per keer, tot maximaal 30 minuten per dag;
- 4 - 6 jaar: 10 à 15 minuten per keer, tot maximaal 1 uur per dag;
- 6 - 8 jaar: maximaal 1 uur per dag, verdeeld over periodes van maximaal 30 minuten;
- 8 - 10 jaar: maximaal 1 à 1½ uur beeldschermtijd per dag;
- 10 - 12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag;
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag.

Op de ene dag zal dit makkelijker zijn dan op de andere dag. In ieder geval is het belangrijk om regelmatig te pauzeren, ofwel een Pit!Stop te maken. Even lekker bewegen, je hoofd leegmaken of gewoon gaan slapen.

Tips om jezelf te herinneren aan een Pit!Stop:

- Ga het gesprek aan samen met je ouders, broers en zusjes en maak duidelijke afspraken. Die



afspraken gelden voor iedereen, wat betekent dat jij je vader of moeder ook aan mag spreken op hun schermtijd!

- Zet je wekker, en ja, die zit ook op je smartphone.
- Vraag aan je moeder, broer, zus of hond om jou na een bepaalde tijd te roepen.
- Stel jezelf iets leuks in het vooruitzicht om te gaan doen.
- Lukt het nog niet? Op de meeste gameconsoles zit een timer waarmee je een tijd in kunt stellen.
- Te veel voor school op een scherm bezig? Ga, eventueel samen met je ouders, het gesprek aan met school.

Wat voorbeelden van apps waarbij je filters in kunt stellen zijn:

- Grownhub: samen met je kind aan de slag met afspraken over appgebruik en schermtijd;
- Kidiyo: speciaal voor jongere kinderen;
- Filternet: een internetfilter;
- Kaspersky Safe Kids kaspersky.nl/safe-kids, dat ook een timer bevat.

Tekst: Yolanda van Hoorn

Beeld: Yolanda van Hoorn, ZitmetPit!

Zit met Pit! is een lesprogramma voor kinderen op de basisschool. Kinderen leren alles over een gezonde balans tussen zitten en voldoende beweging. Wil je Zit met Pit! ook introduceren op de school van jouw kind? Kijk op onze website, zitmetpit.nl, en ga via het menu naar de pagina 'voor ouders'. Je kunt hier een flyer downloaden waarmee je de school kunt attenderen op Zit met Pit!



Waar zie je die RSI in de ogen?

Wat zie ik daar? RSI in je ogen?

Bij RSI denk je niet meteen aan de ogen, want RSI is een musculoskeletale aandoening. Oftewel: het veroorzaakt klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat van je lichaam. Toch komen oogklachten veel voor, zeker bij veel of langdurig beeldschermwerk. Leonie stuurde ons een brief om te vragen hoe dat zit.

Wij zijn altijd blij met vragen, ervaringen en/of suggesties van onze lezers. Heb jij ook een tip? Stuur het naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl. De redactie behoudt zich het recht voor om verhalen in te korten of niet te plaatsen.

Beste redactie,

Mijn zus vertelde dat ze op bezoek zou gaan bij een vriendin, die last heeft van RSI in haar ogen. Ze heeft er al vele jaren last van en het is ontstaan nadat ze veel computerwerk heeft gedaan.

Het is me niet duidelijk of ze alleen last heeft van haar ogen, of ook van andere delen van haar lijf. Dat wist mijn zus ook niet.

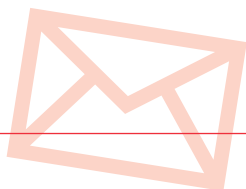
In elk geval slaapt ze al jaren slecht door de pijn in haar ogen en is ze hierdoor gehandicapt in haar doen en laten. Van alles geprobeerd, maar niets heeft geholpen.

Hebben jullie weleens van RSI in de ogen gehoord?

En zo ja, zijn er ervaringen binnen de vereniging om van die pijn af te komen?

Alvast bedankt!

Groetjes,
Leonie



Beste Leonie,

Computer Vision Syndroom

We noemen deze klachten in Nederland geen RSI (in de ogen), maar Computer Vision Syndroom. Bij dit syndroom kun je last hebben van vermoeide, branderige, tranende ogen met verminderd zicht en van hoofdpijn, of last van pijn of stijfheid in de nek.

Belangrijkste tip: vergeet niet regelmatig een pauze in te lassen!

Blurry eyes

In Groot-Brittannië staan de klachten bekend als 'blurry eyes'. Meestal kan het geen kwaad, maar let wel op bij acute klachten. Gaat je zicht binnen enkele uren hard achteruit, dan is het verstandig om de huisarts te bezoeken. De oorzaak kan dan een ernstige aandoening zijn en die moet zo snel mogelijk worden behandeld om (meer) schade te voorkomen.

Oorzaken

Een niet goed ingerichte werkplek met hinderlijke lichtinval, lang achter elkaar onder hoge werkdruk werken, het achteruitgaan van de ogen en bijwerkingen van medicijnen of andere aandoeningen kunnen onder andere de oorzaak zijn van het Computer Vision Syndroom. Overleg met je huisarts of er meer onderzoek nodig is om ernstige aandoeningen uit te sluiten of aan te tonen.

Preventie

Voor je 2 uur of meer per dag achter een beeldscherm gaat werken is het goed om je ogen te laten onderzoeken. Misschien heb je een bril voor beeldschermwerk nodig en die heeft meestal een andere sterkte dan je leesbril. Er zijn meer mogelijkheden en je arboarts of bedrijfsarts kan je advies geven om oogklachten te voorkomen of verminderen. Belangrijkste tip: vergeet niet regelmatig een pauze in te lassen.

Wie heeft nog meer tips?

Heb je nog meer tips om oogklachten te verminderen of voorkomen, mail ons dan via mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

Vriendelijke groeten, Corinne, namens de redactie.

Tips contactlenzen

Wie contactlenzen draagt, herkent vast het uitdrogen van de ogen na langdurig beeldschermwerk. Vaak knipperen met de ogen, de lenzen even uitnemen, afspoelen en weer inzetten of de huid onder je onderste ooglid nat maken helpt. Je kunt ook oogdruppels of oogzalf gebruiken, maar pas wel op dat je een middel gebruikt dat geschikt is voor je contactlenzen. Spoel zachte contactlenzen nooit af met water, dat geeft kalkaanslag waardoor je lenzen matglas worden. Op regenachtige dagen heb je vaak minder last van droge ogen. Hang in huis een bakje met water aan de verwarming voor een hogere luchtvochtigheid, ga uien snijden of leg een opengesneden ui in je buurt. En ga regelmatig bij dat beeldscherm weg, bijvoorbeeld om even te bewegen.

Tekst: Corinne Travail

Foto: Pixnio

Bron: beroepsziekten.nl/beroepsziekten/oogklachten-en-beeldschermwerk
medicorx.com/6-serious-illnesses-that-cause-sudden-blurry-vision/

Wel eens gehoord van de (gratis) nieuwsbrief van de RSI-vereniging?

RSI is niet vaak in het nieuws. Toch komt het nog steeds evenveel voor als ongeveer 20 jaar geleden, toen er nog veel aandacht voor was. De ontwikkelingen op het gebied van onderzoek naar RSI staan gelukkig niet stil en leveren nieuwe inzichten op. Daar komen weer nieuwe behandelingen of initiatieven uit voort.

Bijna iedere maand harken we al het nieuws over RSI en alles daaromheen bij elkaar (al is dat in 2018 niet helemaal gelukt). Bijvoorbeeld over verenigingsnieuws, de nieuwste hulpmiddelen, financiële regelingen, de laatste onderzoeken en aankomende onderzoeken waar je aan mee kunt doen. Andere onderwerpen zijn: behandelingen, cursussen om te leren omgaan met chronische pijn, aanbiedingen van onze adverteerders en nog veel meer.

Wil je geen belangrijke informatie missen? Abonneer je dan op onze nieuwsbrief. Dat kan op de homepage van onze website: rsi-vereniging.nl. Het is gratis en iedereen kan zich abonneren, lid of geen lid, wel of geen RSI. Heb je zelf geen klachten maar heb je beroepsmatig te maken met RSI, dan blijf je zo op de hoogte van het laatste nieuws.

Tekst: Corinne Travail, Foto: Corinne Travail



Oproep **P**



Onderwijsdebat 'Onze kinderen bewegen te weinig en zitten niet goed, wat nu?', 26 september 2018 in het Nationaal Onderwijsmuseum te Dordrecht.

Een korte impressie van de bijeenkomst

Een aandachtig publiek

De sprekers drukken zich duidelijk en kernachtig uit in hun verhaal. Namens de RSI-vereniging zijn ook Egbertien Martens en Karin Jansen aanwezig.

Monique Thoonsen (pedagoog, fysiotherapeut): "Stilzitten in de klas is ouderwets. Wiebelen en friebelen moet een logisch onderdeel van ons programma zijn."

Lex van Delden (bewegingswetenschapper): "We moeten welvaartsziekten op jongere leeftijd voorkomen". Hij haakt aan bij het credo van de Gezondheidsraad: 'Bewegen is goed, meer bewegen is beter'.

Yolanda van Hoorn (oefentherapeut Cesar, oprichter Zit met Pit!) stelt: "Onze jongeren zijn Europees kampioen zitten. Kinderen van 4-11 jaar zitten gemiddeld 7,3 uur per dag (cijfers RIVM)."

Wim de Goei (algemeen directeur Presikhaaf Schoolmeubelen): "Scholen moeten met meer flexibiliteit worden ingericht. Meer ruimte voor beweging, bijvoorbeeld een klimmuur in de gang."

Liesbeth van Oosten (pedagoog, oprichter DaVinci Academie) heeft een nieuwe leeromgeving ontwikkeld die leerlingen aanzet tot meer bewegen en hen zelf leert ervaren en ontdekken.

Piet van Loon (orthopedisch chirurg, mede-oprichter en

bestuurslid Houding Netwerk Nederland): "Zorg dat je niet blijft zitten. Onze kinderen zitten, zitten te veel - bewegen te weinig - bewegen verkeerd."

Dit alles onder leiding van de bevoegde dagvoorzitter Sibbo Arbeek (uitgever, hoofdredacteur Schooldomein).

Tekst: Egbertien Martens

Foto's: Tamara Breukel, Egbertien Martens



Een grote variëteit aan zitmeubelen om uit te proberen



Dagvoorzitter Sibbo Arbeek aan het woord



In debat met de spreker.



Sommigen luisteren liever staand.



Sprekers van links naar rechts: Yolanda van Hoorn, Monique Thoonsen, Lex van Delden, Liesbeth van Oosten, Wim de Goei, Piet van Loon, Sibbo Arbeek.



Pareltjes van George

Kiwi



George (9 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 via mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

Deze keer heb ik geweldig nieuws voor al die RSI'ers die kiwi's mijden omdat ze een crime zijn om te pellen. En omdat ze in twee stukken

snijden en de vrucht eruit lepelen ook niet bepaald handig is. De schil blijkt hartstikke gezond, las mama in het Consumentenblad! Dus... was je kiwi en eet 'm op, met schil en al. Lekker!

Tekst: George Hill

Foto's: Karin Jansen

Mag je werkgever vragen welke ziekte je hebt als je je ziek meldt?

Tip

S

Nee, dat mag alleen een arts doen

Als je je ziek meldt op je werk, dan mag je werkgever je niet vragen wat je hebt of welke behandeling je krijgt. Hij mag wel vragen hoe lang je ziek denkt te zijn, maar als hij twijfelt of je wel echt ziek bent, dan moet hij je naar de bedrijfsarts of arboarts sturen.

Alleen een arts mag beoordelen of je in staat bent (gedeeltelijk of aangepast) te werken, maar ook de arts mag je werkgever niet vertellen wat je hebt.

Op onze webpagina Wat je moet weten/Ziekte kun je meer informatie over ziek zijn vinden.

Tekst: Corinne Travail

Link:

arboportaal.nl/documenten/publicatie/2018/07/27/gezamenlijke-uitleg-beleidsregel-de-zieke-werknemer

Relax! Deel 11: SPA CAPSULE, FLOATEN, MASSAGE

Jansen en Ko kregen gezelschap bij deze ware Relax!-expeditie. Het jaarlijks vrijwilligersuitje van de RSI-vereniging werd namelijk een ontspannende middag bij FloatCenter Haaglanden.

Jansen in Space

Jansen stond te trappelen om de 'space capsule' in te gaan. Ook toen Ko uitegde dat het geen space capsule was maar een spa-capsule. Een droge waterjetmassage leek haar wel geinig. Ze ging liggen in een soort reuze tosti-ijzer, haar gezicht in een comfortabel gat met onderin een scherm vol ontspannende beelden, koptelefoon bij de hand. Maar... toen ging het apparaat aan. Wat een herrie! Jansen waande zich beurtelings in een wastrommel en een stoomtrein. De waterjetmassage voelde best lekker, hoewel nog niet helemaal tot haar nek, maar door de herrie en het scherm was Jansen allesbehalve spaced out na deze ervaring. Andere vrijwilligers vonden de waterjets en het ritmisch geluid juist heerlijk. Tja, iedereen ontspant anders.



Jansen inspecteert het tosti-ijzer



Jansen klaar voor lancering – nek en armen gaan niet mee

Floaten

Onze opgeschudde Jansen stapte vervolgens opgelucht de floatkamer in. Ze kwam terecht in een luxe badkamer met douche, en met oordoppen om het zout uit haar oren te houden (goed plan). Vervolgens stapte ze door een grappig deurtje halverwege de muur het water in. Heerlijk warm zoutwater, neksteun erbij en Jansen kon helemaal weg-



Prikkelarm warm bad



Door een klein deurtje links is de cabine

drijven en af en toe heen en weer wiebelen. Haar handen veranderden in loden ballen, zo zwaar ontspannen waren ze. Jansens dag kon niet meer stuk na deze ervaring. De wandelende psycholoog vond het ook fijn - echt een cadeau om 'even pijnvrij' te zijn. Anderen waren minder gecharmeerd en gingen er eerder uit. Te weinig prikkels voor de ene. Een andere wilde op haar zij liggen, wat niet lukt bij het floaten. Nogmaals: ieder z'n ontspanning.



Massagetafel wacht op Ko

Massage voor Ko

Terwijl Jansen in de spa- capsule annex wasmachine lag, onderging Ko een heuse massage. In de sfeervol verlichte massagekamer vroeg de masseur wat voor massage ze wilde: een ontspanningsmassage of een sportmassage. Onze Ko koos voor ontspanning. De masseur, Hilario Robis, legde uit dat het een Filipijnse massage genaamd 'hilot' was. En? Ko: "De massage was, in één woord, geweldig! Het hele lijf kwam aan bod. Ook het gezicht en de voeten. De massage duurde 1 uur, maar was elke minuut waard. Er werd geduwd, geklopt en getrokken aan mijn lichaam, maar het was nooit onplezierig". Ko kwam volledig tot rust en had best nog wel even willen blijven liggen na de massage. Iedereen die deze massage onderging was er positief over.

Conclusie: de weg naar ontspanning is voor iedereen anders.

Meer informatie over deze mogelijkheden? Zie: floatcenter.nl. Meer informatie over floaten in het algemeen staat in de volgende magazines (ook te bekijken via onze website):

Ontspanning is de mooiste beweging die je kan maken: Inspannen en ontspannen op de themamiddag Relax!
RSI-Magazine 2018-1, pagina 24-27,
Relax! Deel 1: Floaten, RSI-Magazine 2015-2, pagina 22-23

Tekst: Karin Jansen en Sandra Ko

Foto's: Karin Jansen



Ontspannen vrijwilligers

SCHRIJF JE IN!
ALV EN
MULTIDISCIPLINAIRE
MIDDAG



'ALLE PUZZELSTUKJES BIJ ELKAAR'

Zaterdag 16 maart 2019, Leerhotel Het Klooster, Amersfoort

Op zaterdag 16 maart ben je van harte welkom op de Algemene Leden Vergadering van de RSI-vereniging. Puzzel mee hoe wij met een klein team jullie (leden) en andere (potentiële) RSI'ers optimaal kunnen bijstaan.

Lunch uiteraard gezellig mee.

Tip: Als je (te) ver weg woont, overweeg dan om de zaterdagavond te overnachten in Leerhotel Het Klooster. De vereniging heeft tot 4 maart een aantal kamers in optie genomen. De prijzen zijn schappelijk en de omgeving is mooi. Meer info: leerhotelhetklooster.nl of 033 467 87 50.



Na de ALV staan informatie, inzicht en inspiratie op het menu. Drs. Oerlemans, neuroloog, vertelt waarom een multidisciplinaire behandeling aanbevolen is. Dr. Vera Baadjou, revalidatiearts, legt uit hoe zo'n behandeling er concreet uitziet.

Verder staan twee 'behandelaar-aan-huis'-apparaten klaar om te worden uitgetest: SAM en de Vitaly Med Flexi.

En ten slotte ben jij aan zet! Onder begeleiding van coach Joke Huisman gaan we, in kleine groepen en daarna plenair, ervaringen uitwisselen om tot een lijst met verdere 'puzzelstukjes' te komen waar we mee aan de gang kunnen.

Een aanrader voor beginnende RSI'ers die hun klachten optimaal willen (laten) aanpakken, voor ervaren RSI'ers die verder willen, en voor de 'lucky few' die er niet zo veel last meer van hebben en graag vertellen hoe ze dat voor elkaar hebben gekregen.

Er zijn voor leden geen kosten verbonden aan deze dag. Wel zijn evt. avondeten/overnachtingen voor eigen rekening. Een tweepersoonskamer is €80 inclusief ontbijt; graag direct met Leerhotel Het Klooster regelen.

Inschrijven: postbus@RSI-vereniging.nl of 033- 2471043.

Restaurant/hotel: leerhotelhetklooster.nl of 033 467 87 50.

