



RSI-Magazine



DIGITALE
THEMADAG
9 SEPTEMBER!

- Tips voor thuiswerkers
- Van RSI naar een nieuw bedrijf
- Lessen van een Olympisch atleet

Jaargang 26 • nummer 2 • augustus 2020 • rsi-vereniging.nl



BESTAAT 25 JAAR

Kroonjaar

Eigenlijk wilde ik corona in dit voorwoord niet noemen. Maar veel onderwerpen hebben er toch mee te maken. Door al het thuiswerken neemt het aantal RSI-klachten toe en we zien dat terug in de aantallen bellers en bezoekers van onze website.

Naast veel tips voor thuiswerken (die ook na corona nog net zo actueel zijn), hebben we natuurlijk ook andere onderwerpen. De Hogeschool Rotterdam doet voor ons onderzoek naar de beste weg naar herstel. Daarnaast lobbyen we bij instanties om preventie onderdeel te laten zijn van het lesprogramma op school: leuk dat iedere leerling een laptop krijgt, maar leer ze dan ook hoe je klachten kunt voorkomen.

Voormalig Olympisch atleet Patrick van Luijk vertelt over hartcoherentie. Mensen met RSI-klachten ervaren vaak fysieke en mentale vermoeidheid. Bij vermoeidheid lukt het je lichaam maar niet om te herstellen in rust. Met het meten van je hartcoherentie, kun je uitzoeken welk trainingsprogramma voor jou geschikt is: wat jouw lichaam aankan om conditie op te bouwen.

Volgens onze wandelende psycholoog, Yvonne Lankhaar, moeten we goed voor onszelf zorgen, met rust én beweging. En om te bewegen én te ontspannen, heeft Karin haar oude skeelers uit het stof gehaald: na al die

jaren blijken de fietspaden veel vlakker dan vroeger te zijn!

Corinne Travail, (web)redacteur



"In dit nummer moet ook een verwarmde muis zijn verstoppt. Die ga ik direct zoeken!" Foto: Corinne Travail.

Het RSI-Magazine verschijnt in 2020 drie keer
Augustus 2020. 26ste jaargang, nr. 2. Lid-
maatschap: € 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 (beroeps- matige) 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: Vincent Kopperman
Algemeen lid: Joke Huisman, Karin Jansen

Mediaredactie

Karin Jansen (hoofdredacteur)
MEO (eindredactie)
Sandra Oudshoff, Egbertien Martens,
Corinne Travail, Reinier Dorgelo, Marlous Elst,
Raza Zafar

Aan dit nummer werkten verder mee

Jip Driehuisen, George Hill, Joke Huisman, Yvonne
Lankhaar, Harriët Maat, Carin de Wit, Kay Hill,
Josh Heuvel.

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 | Prikbord
- 5 | Uitnodiging online paneldiscussie
- 6 | Van het bestuur
- 7 | Na RSI een nieuw bedrijf: Plantoor
- 9 | Tip van Jip: Pak je thuishansen!
- 10 | Wandelende psycholoog: Chronische pijn en verandering
- 12 | Tips: Thuiswerk-ijsberg
- 15 | Olympisch atleet Patrick van Luijk over hartcoherentie
- 18 | Onderzoek: Thuiswerken, smartphonegebruik, medicinale cannabis
- 20 | Hoe komt het toch dat ik zo slecht slaap?
- 22 | Lezers schrijven: Verwarmde muis
Pareltjes van George: Tien en een kantoorbaan
- 23 | Relax! Deel 16: Zoef, weg is Jansen!

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.
TEST&match®
www.backshop.nl

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

Op het Prikbord verzamelen we allerlei kleine nieuwtjes die we de moeite waard vinden. Deze keer een update over de EU-bewustwordingscampagne *Gezond werk: verlicht de last!*, een fijne nieuwe functie voor Mac-gebruikers en een handige thuiswerktip van een 14-jarige.

Bewustmakingsevenementen voor veiligere, gezondere en productievere werkplekken

Het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk (EU-OSHA) helpt mee om in heel Europa veiligere, gezondere en productievere werkplekken te creëren. Zij doet dat door onder andere campagnes op het gebied van veilige werkplekken te organiseren. Van 19 tot en met 23 oktober (week 43) is het de *Europese week voor veiligheid en gezondheid op het werk*. Tijdens deze week wordt de EU-campagne *Gezond werk: verlicht de last!* gelanceerd.

Drie op de vijf werknemers in de Europese Unie hebben klachten in verband met spier- en skeletaandoeningen. Dat zijn miljoenen mensen. Spier- en skeletaandoeningen zijn de meest voorkomende werkgerelateerde gezondheidsproblemen in Europa. Dat heeft niet alleen grote gevolgen voor de gezondheid van individuele werknemers, maar heeft ook negatieve effecten op bedrijven en nationale economieën. En die klachten zijn te voorkomen!

Heb je een idee voor een bewustmakingsevenement? Bijvoorbeeld een speciale filmvertoning, een evenement op sociale media, conferentie, tentoonstelling, wedstrijd of training? Meld je dan aan voor de campagne. Maak ook je werkgever hier attent op!



Afbeelding: EU-OSHA

Kijk voor meer informatie en aanmelden op healthy-workplaces.eu/nl.

Bron: EU-OSHA

Links: healthy-workplaces.eu en osha.europe.eu

Spraakbediening op de Mac

De laatste versie van het besturingssysteem van de Mac, Catalina, heeft een optie voor spraakbediening. Dit is vooral bekend van Windows-computers, maar voor de Mac was het nog niet optimaal. Janita Top heeft een blog geschreven over het gebruik ervan op de Mac en deelt haar ervaringen. Je kunt naar haar blog via onze website (Nieuws/Thuiswerken en RSI/#Pas je gedrag aan) of rechtstreeks: janitatop.nl/werken-via-spraakbediening-op-de-computer-lessons-learned.

NRC Ikje

Dit Ikje uit de NRC delen we graag met jullie. Met dank aan schrijver Charles Erkelens voor de toestemming om deze te plaatsen.

Geschiedenis

Mijn zoon van veertien heeft zijn intrek genomen in de kelder. Daar kan hij op zijn laptop ongestoord online klassen volgen en druk lijken met huiswerk. Begin deze week komt hij naar boven en kijkt even aandachtig in de boekenkast voordat hij wegloopt met de driedelige *Geschiedenis van Rotterdam uit 1940*. „Wat ga je doen?” vraag ik. „Ik ben bezig met mijn verslag over de zeventiende-eeuwse Nederlandse handel”, zegt hij, terwijl hij weer snel in zijn kid-cave verdwijnt. Ik ben stiekem onder de indruk dat hij voor die beperkte opdracht zoveel informatie verzamelt, zodat ik besluit hem koekjes te brengen. Beneden zit hij keurig rechtop voor zijn laptop, die steunt op drie dikke groene boeken.

Charles Erkelens

Bron: NRC, 25 april 2020

Tekst: Corinne Travail en Marlous Elst

**Feest je
vanuit je
(luie) stoel
mee?**

Foto: Raza Zafar.



Enige en uiterste kennisgeving

Wanneer? 9 september 2020, 19.00 - 20:30 uur
Waar? Online
Wat? Paneldiscussie met prikkelende stellingen

Deze sessie komt in de plaats van de geplande thema-middag van 14 maart, die vanwege het coronavirus niet doorging. Vier zeer bij RSI betrokken professionals praten met de aanwezigen over 25 jaar RSI. Aan de hand van onderstaande stellingen kijken we wat er wel en niet veranderd is in de 25 jaar dat de RSI-vereniging actief is.

Iedere deelnemer krijgt een feestelijke doos bonbons thuisgestuurd, zodat we op afstand ons toch nauw verbonden kunnen voelen. We hopen op jullie enthousiaste deelname!

Discussie: RSI is ook een modeziekte



Monique Frings-Dresen
 Prof. dr. Monique Frings-Dresen is emeritus-hoogleraar en lid van de adviesraad.

“RSI bestaat nog en is nooit weggeweest”

Discussie: RSI krijgen doe je zelf



Rayen Bindraban
 Rayen Bindraban is arbeids-fysiotherapeut en lid van de adviesraad.

“Er is onvoldoende veranderd in het gedrag en het nemen van verantwoordelijkheid na 25 jaar RSI-voorlichting.”

Discussie: Anders gaan denken, dan heb je nergens last meer van!



Gideon de Haan
 Gideon de Haan is fysiotherapeut en lid van de adviesraad.

“Van een somatische aandoening naar een psychosomatische aandoening. Van somatisch behandelen naar geïntegreerd behandelen.”

Discussie: De missie van de RSI vereniging is: ... (tips)



Sandra Oudshoff
 Sandra Oudshoff is ervarings-deskundige, lid en vrijwilliger.

“Meer kennis, minder langdurige klachten, evenveel onbegrip.”

Geef je op voor de online themadag via postbus@rsi-vereniging.nl of bel 033-247 10 43.

Van het bestuur

Veel stond stil tijdens de intelligente lockdown, maar de RSI-vereniging niet. De telefoonlijn werd platgebeld door thuiswerkers die, zittend met de laptop aan de keukentafel, ineens last hadden van arm, nek en schouders ... Onze website verwelkomde 12.5 procent meer bezoekers en verschillende journalisten zochten contact, onder meer van de Telegraaf. Hieronder drie hoogtepunten.

Onderzoek *De beste weg naar herstel* oktober 2020 van start

De RSI-vereniging wil de ervaringen van haar leden bundelen, om daarmee nieuwe RSI'ers te helpen. Hiervoor schakelen wij studenten van de Hogeschool Rotterdam in. Welke activiteiten of methoden hebben bij jouw herstel geholpen? En wat niet? En heeft dat ook te maken met het moment waarop je die inzette?

Het onderzoek bestaat uit twee delen: een vragenlijst en een aantal gesprekken. Eind oktober ontvangt ieder lid een mail of een brief met de vraag om de vragenlijst in te vullen. Als je geïnterviewd wilt worden, kun je je nu al aanmelden via postbus@rsi-vereniging.nl.

Doe alsjeblieft mee! We denken dat we veel inzichten kunnen ontleen aan jullie ervaringen om toekomstige RSI'ers goed op weg te helpen.

Welke activiteiten of methoden hebben bij jouw herstel geholpen?

Lobbyen: digitalisering in het onderwijs

"In de toekomst moet voor iedere leerling een computer en internetverbinding beschikbaar zijn", schreef Rinda den Besten namens de PO-Raad, de sectororganisatie van basis- en speciaal onderwijs, op 28 april aan de Tweede Kamer. De RSI-vereniging reageerde meteen met een eigen brief aan de PO-Raad: leer de kinderen alsjeblieft om ook gezond te werken met computers!

De RSI-vereniging maakt zich hard voor RSI-preventie als onderdeel van het verplichte curriculum. Digitale vaardigheden moeten ook omvatten dat kinderen:

- in staat zijn een ergonomisch verantwoorde werkplek in te richten;
- regelmatig pauzeren;
- het aangeven als het schermwerk te veel wordt;
- pijn of stijfheid in arm, nek of schouder kunnen signaleren en dat ze weten wat ze dan moeten doen.

Naar aanleiding van onze aanbevelingen, hebben we contact gehad met het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, de PO-Raad, Kennisnet (ondersteuningsorganisatie voor digitaal onderwijs) en



*Wij reageerden op de brief van de PO-Raad aan de Tweede Kamer.
Foto: Karin Jansen.*

de Stichting Leerplan Ontwikkeling (SLO). Verschillende medewerkers hebben gereageerd dat ze hiernaar gaan kijken. Omdat zij ook allemaal aan het thuiswerken waren, was RSI voor hen nu geen ver-van-mijn-bed-show meer.

Algemene Ledenvergadering, 27 mei 2020

De live-vergadering werd geannuleerd, maar het sein ging op groen voor een online variant. Behalve het bestuur waren er twee leden aanwezig. Er waren geen ingekomen stukken, het verslag van 16 maart 2019 en de jaarstukken werden goedgekeurd.

Er is een begrotingstekort van 8.000 euro, wat vooral komt door het gebrek aan een secretaris, waardoor wij secretariële diensten moeten inkopen. Het ledenaantal loopt terug: de oplage van het RSI-Magazine stellen we bij.

De activiteiten voor 2020 gaan wij anders dan gepland uitvoeren. Het coronavirus heeft ons over de streep gehaald: alle 'live' themadagen worden online gehouden. Wij hopen op begrip van onze leden, en dat jullie samen met ons de digitale wateren zullen testen.

Een punt van zorg is dat drie bestuursleden volgend jaar volgens het rooster aftreden. Nieuwe bestuursleden zijn dan ook dringend nodig!

Tekst: Karin Jansen



Alexandra Mes. Foto: Martijn Scholtens.

“Als je zo doorgaat, is er straks geen baan meer voor jou”

Na RSI weer energie met nieuw bedrijf: Plantoor

Als ze 23 jaar jong en vol ambitie bij de bedrijfsarts zit, krijgt Alexandra Mes te horen dat het zo niet verder kan. Ze heeft dan al langer pijn aan handen, polsen en rug. Op aanraden van collega's is ze naar de arts gestapt om over haar RSI-klachten te praten.

Alexandra is een harde werker en wil graag carrière maken. Ze studeert Internationale Bedrijfskunde en haalt een master in Global Business & Sustainability aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Tijdens haar scriptieperiode beginnen de klachten. Soms werkt ze op verschillende plekken: op haar stageplek, voor de gezelligheid in kofflegelegenheden en thuis aan de eettafel. Soms tot diep in de nacht om stukken af te krijgen. Ze zit aan totaal ongeschikt meubilair, in een houding die haar typewerk niet goed ondersteunt. Dit breekt haar tijdens een werkstage bij Shell uiteindelijk op.

De waarschuwing die ze van de bedrijfsarts krijgt komt hard aan. Op je 23ste al RSI-klachten? Dat voorspelt niet veel goeds voor de toekomst. Carrière maken op deze manier? Dat gaat zo niet lukken. De bedrijfsarts geeft haar pauzesoftware voor op de computer en een verticale muis. De pauzesoftware dwingt haar regelmatig te stoppen en oefeningen te doen. Ze moet voortaan ook op haar houding aan de werktafel letten. Maar daar laat deze bedrijfsarts het niet bij: ze komt af en toe, onaangekondigd, naar de werkplek van Alexandra en controleert of ze er goed bij zit en de adviezen opvolgt.

Deze aanpak werkt en de klachten verminderen. Maar de opmerking van de bedrijfsarts zet Alexandra aan het denken. Als ze zo jong al RSI-klachten krijgt, dan zal dit waarschijnlijk een zwakke plek bij haar zijn of blijven. Dan moet er dus iets veranderen. Ze wil graag zelfstandig een carrière opbouwen en besluit na een paar jaar het roer om te gooien.

Met haar RSI-klachten in het achterhoofd, ontwikkelt ze een concept voor een gezonde werkomgeving.

“Het dagelijkse ommetje op het industrieterrein bracht ook geen ontspanning”

Van kantoortuin naar Plantoor

Alexandra: “Toen ik net begon met werken reed ik met de auto naar mijn werk, een bedrijf op het industrieterrein. Daar werkte ik samen met anderen in een grote, onpersoonlijke ruimte, met airconditioning en nauwelijks planten. Ik vond het een heel onrustige werkplek. Het dagelijkse ommetje op het industrieterrein



Werklocatie aan het Martinikerkhof. Foto: Wouter Muller.

bracht ook geen ontspanning.” Zo moet de ideale werkplek er dus níét uitzien, dacht ze.

Als ze haar werk bij de NAM in Assen en e-commerceplatform Frank in Groningen achter zich laat, brengt ze haar idee tot uitvoering. Ze gaat op zoek naar een geschikte werklocatie in het centrum van Groningen en vindt uiteindelijk een mooi, sfeervol pand aan het Martinikerkhof, vlakbij een parkje.

Daar richt ze kleine, huiselijke ruimtes in als werkplekken voor zzp'ers en voor organisaties die er bijvoorbeeld willen vergaderen en workshops willen geven. De ruimtes hebben veel natuurlijk licht, staan vol groene planten en ook de uitkijk is groen. Rustgevend dus.

Omdat de locatie in het centrum ligt, kun je te voet gemakkelijk naar diverse winkels

Het monumentale pand heeft ramen op het oosten, waar planten goed bij gedijen. Daar heeft ze bij het zoeken naar de locatie speciaal op gelet. Het park nabij nodigt ertoe uit om regelmatig een frisse neus te gaan halen. Omdat de locatie in het centrum ligt, kun je te voet gemakkelijk naar diverse winkels. Dat nodigt er ook toe uit om even een boodschapje doen tussen het werken door. Al deze aspecten stimuleren om kleine pauzes te nemen als je aan het werk bent.

Alexandra heeft ook nagedacht over ergonomisch verantwoord werken: in de werkruimten staan zit-sta-bureaus. En als mensen er voor openstaan, geeft ze persoonlijk advies op grond van haar eigen ervaringen. Ook wordt er gezonde voeding aangeboden; daarvoor werkt ze zoveel mogelijk samen met lokale ondernemers, die werken vanuit dezelfde visie als die van Alexandra.

Ze kiest uitdrukkelijk voor een gezonde en ergonomisch verantwoorde werkplek, maar dat wil ze niet meteen uitstralen - dat vindt ze een beetje 'stoffig'. Omdat de vele, grote planten beter in de markt liggen bij jongeren,

noemt ze haar bedrijf 'Plantoor'.

Planten zijn hip

Eind 2019 start Alexandra met Plantoor en het loopt goed. De coronacrisis heeft roet in het eten gegooid, maar nu de maatregelen wat zijn versoepeld, beginnen de boekingen weer binnen te komen. Ze doet veel aan marketing via sociale media zoals Facebook en Instagram. Daar plaatst ze regelmatig foto's van haar groene werkplekken en geeft ze informatie over de planten. Zo denkt ze vooral jongere klanten aan te trekken. "Want", stelt ze, "planten zijn hip: jongeren van nu houden van planten."

En de toekomst?

Alexandra heeft nog genoeg plannen om haar bedrijf uit te breiden. "Ik denk bijvoorbeeld aan een samenwerking met lokale sportscholen of yogadocenten, om mijn klanten lichte beweegactiviteiten aan te kunnen bieden."

Ze is blij met de gunstig gelegen accommodatie. Haar vaste klanten komen nu op de fiets en genieten ervan dat alles wat ze nodig hebben op loopafstand is. Een groene en lichte oase in het centrum van de stad Groningen: dat geeft haar en anderen veel energie én een gezonde werkplek.



Werkruimte met zit-sta bureau. Foto: Tim van der Kuip.

Hoe gaat het nu, vijf jaar later?

“Ik heb nog maar twee keer per jaar last van mijn handen en polsen”, vertelt Alexandra. “Als dat gebeurt, neem ik meteen gas terug. Ik heb nu geen zittend beroep meer en ben vooral gastvrouw. Ik werk ongeveer vier uur per dag met de computer aan een zitsta bureau. Regelmatig neem ik een pauze en ik loop veel door het pand om kleine klusjes te doen. Doordat er meerdere verdiepingen zijn, blijf ik in beweging. En ik wandel veel.”

Een groene en lichte oase in het centrum van de stad Groningen

Tips van Alexandra

- Onderschat beginnende RSI-klachten niet. Je kunt er de rest van je carrière last van krijgen. Heb je nu last, verander dan wat in je leven.
- Werk niet op je laptop in koffietentjes, ook al lijkt dat nog zo gezellig. Caféstoelen zijn niet gemaakt om op te werken.
- Installeer pauzesoftware op je computer. Het heeft mij echt geholpen.
- Toen ik klachten kreeg, attendeerden collega's mij op mijn slechte werkhouding. Ook werkte ik te veel uren achter elkaar door. Na mijn ervaringen stimuleer ik nu ook anderen om af en toe een pauze in te lassen en bijvoorbeeld samen op tijd naar huis te gaan.
- Zorg dat je voldoende beweegt.

Tekst: Egbertien Martens. Link: www.plantoer.nl



Tip van Jip

Tip 13: Pak je thuishansen!

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



Gebruik dozen om af en toe staand te werken. Foto: Jip Driehuizen.

Tips

Veel mensen werken nu thuis. Dat zou, bij gebrek aan goede kantoorpullen, een extra risico kunnen zijn voor het ontwikkelen van klachten. Maar volgens mij biedt het juist veel kansen die je op kantoor niet hebt.

De belangrijkste: sta vaak op van je werkplek en doe (gekke) oefeningen of bewegingen, zoals even de trap op en neer. Er is niemand die je erop aanspreekt en kortere en langere onderbrekingen helpen je om je beter te concentreren. Gebruik bijvoorbeeld de Pomodoro-methode: hierbij werk je steeds 25 minuten geconcentreerd, om daarna kort te ontspannen. Na 4 'pomodoro's' neem je een langere pauze van twintig tot dertig minuten.

Verder kun je de werkplek op allerlei geïmproviseerde manieren aanpassen. Drie belangrijke tips hierbij:

1. Zet je laptop op een verhoging en gebruik een extern toetsenbord en muis.
2. Maak je stoel comfortabel met kussens en zorg dat ze ook helpen bij het rechtop zitten - zak niet in!
3. Gebruik dozen om af en toe staand te werken.

Tekst: Jip Driehuizen. Foto's: Jip Driehuizen

Bron: www.inc.com/minda-zetlin/productivity-workday-52-minutes-work-17-minutes-break-travis-bradberry-pomodoro-technique.html

Chronische pijn in tijden van verandering

Maak van zelfzorg een prioriteit, zeker nu!

Door de coronacrisis is er veel veranderd. Wat heeft dat voor gevolgen als je chronische pijnklachten hebt? En hoe ga je daar mee om? Hoe kun je goed voor jezelf blijven zorgen?

Wanneer je chronische pijnklachten hebt, is de balans fragiel. Daardoor ga je makkelijk over je grenzen als de situatie plotseling verandert, zoals een ziek kind waar je voor moet zorgen, extra drukte op je werk of extra huishoudelijke taken omdat je huishoudelijke hulp of partner even niet kan helpen.

Stel goed en duidelijk prioriteiten, voor jezelf en voor anderen

Corona: je situatie verandert (tijdelijk)

Het coronavirus heeft dit jaar in veel huishoudens voor verandering gezorgd: kinderen bleven tijdelijk thuis van school en iedereen werkte zoveel mogelijk vanuit huis. Het kan zijn dat er extra stress is, omdat je niet zeker weet of je jouw baan kunt behouden of is er onzekerheid over het werk van je partner. Misschien maak je je zorgen over zieke familieleden of ben je bang om zelf ziek te worden. Of er ontstaat spanning, omdat je ineens heel veel thuis bent met je partner of met je gezin. Deze spanning in tijden van verandering kan een grote impact hebben op je klachten.



Foto: Yvonne Lankhaar.



Rustmomentje voor jou. Foto: Pexels.



Even wandelen tussendoor. Foto: goodfreephotos.com.

Op zulke momenten schiet het zorgen voor jezelf er vaak als eerste bij in. De kinderen of je werk roepen harder dan je eigen lijf. Of misschien roept de pijn of vermoeidheid wel hard, maar zet je dat makkelijker op het tweede plan dan de zorg voor je familieleden. Of je neemt wel wat rust, maar dat is steeds net te laat of de momenten zijn te kort, waardoor de rust niet effectief is. De juiste balans was eerder misschien vanzelfsprekend geworden, maar bij verandering kost het extra energie om die weer te vinden - en juist die extra energie is er dan niet.

Zelfzorgmomenten: rust en beweging

Twee soorten zelfzorgmomenten zijn volgens mij heel belangrijk bij chronische pijn, omdat je hiermee je lichaam op kan laden: rust en beweging. Bedenk eerst hoe je deze momenten normaal gesproken inzet en wat voor jou werkt. Hoeveel rustmomenten heb je nodig op een dag? En hoe lang moeten deze zijn? Op welke manier en op welke plek in huis rust jij het beste? En op welke tijden rust je in een normale situatie? Wat is voor jou een fijne manier van bewegen? En hoe lang? Wat heb je daarvoor nodig?

Deze spanning in tijden van verandering kan een grote impact hebben op je klachten

Zet dan op een rijtje wat het pakken van rust of beweging op dit moment extra moeilijk maakt. Zijn het bijvoorbeeld kinderen die thuis zijn? Als dat zo is, kijk dan of je de rustmomenten kan koppelen aan rustige activiteiten of

Hoeveel rustmomenten heb je nodig op een dag?

taakjes van de kinderen. Laat ze met een boekje op de bank zitten of een filmpje kijken terwijl jij je rust pakt. Zet een wekker of spreek een tijd af, zodat je niet telkens gestoord wordt. Helemaal fijn is het natuurlijk als je een partner hebt die ook thuis is. Misschien is hij of zij (ook) aan het werk, maar misschien is het mogelijk om in de pauze van je partner jouw rustmoment te plannen.

Hetzelfde geldt voor beweging. Zoek naar momenten om je oefeningen te doen of om even te wandelen. Bij voorkeur vaste momenten op de dag, zodat iedereen er ook rekening mee kan houden. En zodat jullie de verantwoordelijkheid delen om ook echt ruimte te maken voor wat jij nodig hebt om gezond te blijven.

Wat kan ik jullie meegeven?

- Kijk wat doorgaans helpt en wat, in aangepaste vorm, mogelijk is.
- Leg je lat lager. Op alle fronten zal je iets moeten inleveren.
- Stel goed en duidelijk prioriteiten, voor jezelf en voor anderen.

Maak van zelfzorg een prioriteit, juist in tijden van verandering!

Tekst: Yvonne Lankhaar, bewerkt door Sandra Oudshoff

Thuiswerk-ijsberg

Afgelopen lente hebben heel veel mensen, jong en oud, maandenlang thuis moeten werken en leren en de RSI-lijn heeft overuren gedraaid. Ook in de herfst zal het (deels) thuiswerken voor velen doorgaan. Wij vatten een aantal tips en ervaringen samen, met dank aan collega's, familie en vrienden.

Onze thuiswerkervaringsdeskundigen zijn: Geert-Jan de ambtenaar, Ko van de Nederlandse les, studente Esmee, middelbare scholier Josh, George de basisschoolleerling, Joke en Vincent van het bestuur en Karin van de redactie.

Esmee slaagde cum laude in nekpijn krijgen

Stoelendans

Au. Wat hebben de kantoormedewerkers onder ons hun ergonomische stoelen gemist. Geert-Jan sprong een gat in de lucht toen zijn kantoorstoel thuis werd geleverd. Vincent

ging naar de kringloop en tikte een prima instelbaar zitmeubel op de kop. Ko hield het als enige vol op de keukenstoel - wel met wiebelkussen en nog een kussen in de rug. Esmee heeft voor de eindexamens op bed met laptop zitten leren en slaagde cum laude in nekpijn krijgen. Unanieme conclusie: een ergonomische zitplek, hoe je het ook voor elkaar krijgt, is voor de thuiswerker onontbeerlijk.

Scholier Josh zag zitten niet zitten, zette een grote emmer op tafel, daarop zijn laptop, en balanceerde staand op zijn moeders wiebelkussen. Ook George vond een tijdelijke staplek - in de keuken.



Josh zette een grote emmer op tafel, daarop zijn laptop ...
Foto: Karin Jansen.



George in de keuken.
Foto: Karin Jansen.



Prima instelbaar (en betaalbaar) zitmeubel van de kringloop.
Foto: Karin Jansen.



... en balanceerde staand op zijn moeders wiebelkussen.
Foto: Karin Jansen.



Instelbare tafelpoten van Ikea. Foto: Joke Huisman.



Geert-Jan kon zijn laptop uit elkaar halen. Foto: Karin Jansen.



Fietsen is een waardevolle bezigheid.
Foto: Raza Zafar.



Geert-Jan's big screen experience. Foto: Karin Jansen.

Zweeds op poten

Meerdere collega's zweren bij de instelbare tafelpoten van Ikea. Zij konden in no time een perfect ingestelde tafel op poten zetten. Joke ging naar de Zweedse reus voor een volledig instelbare tafel. Wel duurder, maar dan kun je zodra je dat wil in een handomdraai (of meer) je tafel elke dag anders instellen.

Laptop door de helft

Geert-Jan kon zijn laptop uit elkaar halen. Net als Josh zette hij zijn scherm los van het toetsenbord de hoogte in met behulp van een omgekeerde emmer - een stapel boeken had ook gekund. Maar na enkele dagen naar het kleine scherm getuurd te hebben, trakteerde hij zichzelf op een echt 'big screen'. Dit was een enorme opluchting, die hij iedereen aan kan raden.

De chromebooks van school waren helaas niet doormidden te scheuren. Dat werd een tabletstandaard en een tweede toetsenbord voor George. Wel de moeite waard, want een laptop is hooguit voor een paar uur werken geschikt. Jammer dat ze dat niet op school leren.

Bewegen werd heilig

Wat doe je als je niet meer met de auto, trein, bus, fiets of voeten naar je werk hoeft? Juist: je slaapt langer uit en je werkt langer door. Beweeg je dan genoeg? Nee. George

vond het onzin om even te gaan lopen als school al thuis was. Hetzelfde ritme als op school houden lukte voor geen meter. Een autoloos gezin moest ervan overtuigd worden dat fietsen an sich – dus niet om ergens heen te gaan – ook een waardevolle bezigheid is.

Geert-Jan verving zijn reis naar zijn werk met boodschappen doen. De lunchwandeling werd heilig, en voor sommigen ook de enige beweging. Vincent was blij toen hij een klant moest bellen: hij gebruikte de gelegenheid om een frisse neus te halen.

(Hard)lopen en fietsen werden zo'n beetje de enige beweging

Ouders met genoeg ruimte schaften trampolines aan, waardoor de kinderen stonden te springen om te pauzeren. Geert-Jan bestelde een 'pull-up bar' van de Decathlon om lekker te kunnen hangen. Het bleek *fun for all the family*. Esmee liet de lift hangen (misschien had er iemand in geniest) en pakte vaker de trap. (Hard)lopen en fietsen werden zo'n beetje de enige beweging. Karin stofte haar skeelers af en ontdekte, tot haar vreugde, dat fietspaden veel vlakker zijn dan de tegelwegen van twintig jaar geleden.



Pauzewekkers

Onze thuiswerkers wisten dat ze regelmatig moesten pauzeren. Elke tien minuten een mini-pauze houden bleek moeilijk, want er waren geen collega's die even iets kwamen vragen. Om het half uur pauzeren ging iets beter. Ze grepen naar wekkers in alle maten en kleuren, van de kwekkende smartphone tot de eivormige keukenwekker. Die bleken nodig, want uit zichzelf gingen ze niet genoeg en niet op tijd pauzeren. Unanieme conclusie: verbeterpunt!

Languit op de yogamat

Iets wat je wel thuis maar niet op kantoor kan, is af toe languit op je bed liggen. Heerlijk. Geert-Jan kocht zelfs een yogamat en ging languit op zijn (thuis)werkvloer liggen: geen collega die over hem heen struikelde. Aanbevolen om je armen, nek en schouders helemaal te laten ontspannen.

Dit is nog maar het topje van de thuiswerk-ijsberg. Kijk voor meer tips en aanbevelingen op onze site: rsi-vereniging.nl.



Met drie wekkers sla je zeker geen pauze over. Foto: Raza Zafar.



Geert-Jans pull-up bar bleek fun for all the family. Foto: Karin Jansen.

De wet over thuiswerken?

De werkgever is volgens de Arbowet onder meer verantwoordelijk voor:

- een veilige en gezonde werkplek voor de werknemer;
- de inrichting van de thuiswerkplek volgens ergonomische principes. Dit is vastgelegd in het Arbeidsomstandighedenbesluit;
- een inventarisatie en evaluatie van de risico's;
- voorlichting over arbeidsrisico's en maatregelen om deze risico's te beperken.

Meer info? Kijk op www.arbo-online.nl/wetgeving/nieuws/2020/06/thuiswerken-hier-moet-u-op-letten-10120492 en www.arboportaal.nl/onderwerpen/fit-en-vitaal-thuiswerken/wat-staat-er-in-de-wet-over-thuiswerken.

Tekst: Karin Jansen



Thuis kan dit wél, dus maak er gebruik van! Foto: Raza Zafar.

Hartcoherentie. Wat als je hartslag je in de steek laat?

Wat RSI'ers van Olympisch atleet Patrick kunnen leren



Topsporter zijn betekent regelmatig over je grenzen heen gaan: meer van je lichaam vragen dan het aankan. Mensen met RSI-klachten zullen zich daarin herkennen. Patrick van Luijk is voormalig atleet en deed mee aan verschillende Olympische Spelen. Hij weet als geen ander hoe het is om regelmatig tegen je grens aan te lopen of er overheen te gaan.

Voormalig topatleet Patrick van Luijk. Foto: Bastiaan Heus.

Met de Nederlandse estafette-atletiekploeg heeft Patrick twee keer meegedaan aan de Olympische Spelen, in 2008 en 2012. Daar werd de ploeg respectievelijk zevende en vijfde op de 4 x 100 meter. In 2012 won de ploeg goud op het EK en individueel behaalde Van Luijk zilver op de 200 meter sprinten. Maar Patrick moest de Olympische Spelen van 2016 aan zich voorbij laten gaan, omdat zijn perifere zenuwstelsel overprikkeld was, waarschijnlijk door een bacterie.

Hartcoherentie

Bij Backshop in Rotterdam vertelt Patrick over het belang van 'hartcoherentie'. Wat gebeurt er met je lichaam bij vermoeidheid? Patrick: "Fysieke en mentale vermoeidheid laten dezelfde fysiologische reacties zien. Fysiologie heeft betrekking op de werking van de organen, zoals bijvoorbeeld de stofwisseling. Bij vermoeidheid gaat het niet om hoe worden van wat je doet, maar om het onvermogen om te herstellen in rust."

Mensen met RSI-klachten hebben vaak met zowel fysieke als mentale vermoeidheid te maken. De mate waarin verschilt per persoon. De omschrijving 'onvermogen om te herstellen in rust' is in elk geval herkenbaar. Ook wanneer je rust, blijven je armen gespannen en doen ze pijn. Herstellen van vermoeidheid lukt dan niet meer.

De verschijnselen van vermoeidheid bij sport en bij burn-out zijn dezelfde

Zenuwstelsel en ontspanning

"Bij vermoeidheid blijft het lichaam continu in de vechten-of-vluchten-modus staan. Het sympathische zenuwstelsel staat altijd aan en het parasympathische stelsel krijgt geen kans om aan ontspanning te werken. Het sympathische zenuwstelsel is het 'gaspedaal' van het

zenuwstelsel: dit beïnvloedt de organen zodanig dat het lichaam arbeid kan verrichten. Het andere deel van het zenuwstelsel wordt gevormd door het parasympathische zenuwstelsel, dat als 'accu-lader' een tegengestelde rol van het sympathische zenuwstelsel vervult."

Verzuring niet alleen bij topsport

"Als het sympathische zenuwstelsel altijd aan staat, gaan je spieren verzuren. Dat gebeurt ook als je steeds in dezelfde houding zit. Verzuring betekent dat er een ophoping van melkzuur in de spieren ontstaat, waardoor je zware benen en stijve spieren krijgt. Verzuring kan zich ook uiten in de gewrichten, waar ontstekingen kunnen ontstaan. Bovendien verlaagt het je weerstand tegen ziektes, schimmels en dergelijke. Als je een extreme (mentale) burn-out hebt, ben je fysiek zo moe dat je de trap niet meer op kunt lopen. De verschijnselen van vermoeidheid bij sport en bij burn-out zijn dezelfde.

"Hoe meer het gaspedaal en de accu-lader elkaar afwisselen, hoe ontspanener je bent"

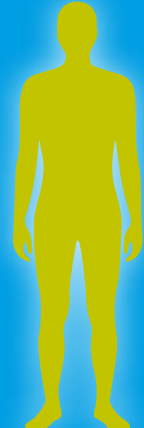
"De ademhaling heeft een grote invloed op de zuurgraad van het lichaam. Door te snel of te veel te ademen voor de arbeid die je levert ga je langzaam verzuren. Dus stilzitten en ademhalen alsof je sport brengt je lichaam uit balans. Het is altijd belangrijk dat de ademhaling past bij de arbeid die je levert. Door verkeerd adem te halen verdwijnt er te veel koolgas (CO₂) uit je bloedvaten. De bloedvaten worden vervolgens nauwer. Je krijgt bijvoorbeeld last van koude handen en ook de doorbloeding van de hersenen wordt minder. Het lichaam gaat prioriteit geven aan de vitale organen, wat nodig is om te overleven."

Sympathisch 'gaspedaal'



alert
lever geeft suiker af
zweetklieren actief (afkoeling)
bloedstolling
stress-systeem in actie
hartslag en bloeddruk stijgen
buik- en blaasspiers trekken samen
arm- en beenspieren gespannen

Parasympathische 'accu-lader'



ademhaling normaal
zweeten stopt
spierspanning daalt
herstelsysteem in actie
hartslag en bloeddruk nemen af
voedsel weer verteerd

Wat is hartcoherentie?

“Verzuring en een snellere ademhaling hebben invloed op de hartcoherentie. Hiermee wordt bedoeld de mate waarin er sprake is van een regelmatige afwisseling van versnelling en vertraging van de hartslag, oftewel de *heart rate variability*. Hoe groter de variatie in het aantal hartslagen bij in- en uitademen, oftewel hoe meer het gaspedaal en de accu-lader elkaar afwisselen, hoe ontspannener je bent. Bij inademen moet het hart harder werken, bij uitademen gaat de hartslag wat omlaag en ontspan je. Als het verschil in hartslag tussen inademen en uitademen groter is, dan is er meer ontspanning. Bij vermoeidheid of stress is dit verschil kleiner. Na de uitademing is er dan vaak geen rustmoment. De heart rate variability is laag.

“Conditietraining kan helpen om te herstellen”

“Ik vraag me af waarom er bij burn-out zoveel aandacht is voor mentale begeleiding, terwijl het een fysiologisch verschijnsel is. Doordat de informatieverwerking minder goed verloopt, komt de mentale informatie niet goed binnen. Als je eerst je lichaam meer in balans kunt brengen, zijn therapieën daarna effectiever.”

Fysieke belastbaarheid verschilt per persoon

“Conditietraining kan helpen om te herstellen. Deze training moet aangepast worden aan wat de persoon aankan. Om tot een aangepast trainingsprogramma te komen, kun je de hartcoherentie meten. Bij een lage variabiliteit kan het lichaam weinig aan. Het beste is dan ook om

op dat moment op een lage intensiteit te bewegen. Het algemene advies bij RSI-klachten om te gaan sporten, dient dus toegespitst te worden op jou en jouw belastbaarheid. Als je je moeilijk kunt ontspannen en een lage heart rate variability hebt, bestaat het gevaar dat je al gauw te veel doet. Wanneer de variability toeneemt, kun je meer gaan doen. Daarnaast is het nodig om ademhalingsoefeningen te doen: langer uitademen dan inademen, of een pauze nemen na het uitademen. Daardoor neemt de ontspanning toe en dat heeft invloed op je hartcoherentie: het vermogen om te herstellen in rust neemt toe.”

Voor het meten van de hartcoherentie bestaan apps. Verschillende bedrijven gebruiken deze apps om een persoonlijk afgestemd trainingsprogramma te ontwerpen - waaronder BioCheck, het bedrijf waar Patrick van Luijk werkt. Dergelijke programma's met bijbehorende begeleiding worden soms vergoed door de werkgever of het UWV.

Je wil het goed doen, je wil iets bereiken, je wil je baas tevreden stellen**Luisteren**

Topsporter zijn betekent regelmatig over je grenzen heen gaan, meer van je lichaam vragen dan het aankan. Mensen met RSI-klachten zullen zich daarin herkennen. Je wil het goed doen, je wil iets bereiken, je wil je baas tevreden stellen. Maar tegen welke prijs? Het verhaal van Patrick bewijst maar weer eens dat luisteren naar je lichaam cruciaal is, en dat je gezondheid het hoogste goed is.

Persoonlijk advies in een sportmedische adviescentrum

Door het hele land verspreid bevinden zich sportmedische instellingen. Daar kun je als sporter en niet-sporter diverse testen laten doen om je fysieke conditie te onderzoeken en krijg je persoonlijk advies van de sportarts om je conditie te verbeteren. De sportarts is er voor iedereen, ook voor mensen met chronische RSI-klachten. Met behulp van een inspanningstest kan worden bepaald wanneer je spieren verzuren. Op grond daarvan wordt een individueel trainingsschema gemaakt waarmee je thuis aan de slag kunt. Het trainingsschema geeft aan hoe lang je een intensieve of extensieve duurtraining kunt doen en bevat ook een schema voor hersteltraining. Dit alles wordt vastgesteld op basis van je gemeten hartslag.

Als je doorverwezen wordt door een huisarts of specialist, wordt dit consult vergoed vanuit de basisverzekering. Heb je een aanvullende verzekering en zit hier een (gedeeltelijke) vergoeding voor een sportconsult bij inbegrepen, dan kun je zonder verwijzing naar de sportarts. Meestal kun je dit jaarlijks doen. Afhankelijk van het type onderzoek zijn de kosten 120 tot 350 euro.

Op www.sportzorg.nl vind je informatie over de verschillende soorten testen, waar je een sportarts in jouw buurt kunt vinden en welke verzekeringen wat vergoeden. Kijk of jouw verzekering er ook bij zit en maak er gebruik van.

Tekst: Egbertien Martens

Tekst: Joke Huisman, bewerkt door Marlous Elst

Link: biocheck.nl

Thuiswerken, smartphonegebruik en medicinale cannabis

Recente onderzoeksresultaten in het kort



Thuiswerken zonder ergonomische werkplek.
Foto: Public Domain. Pictures.

Is thuiswerken gezond?

In het jaar waarin Nederland vanwege corona opeens massaal ging thuiswerken, is dat een relevante vraag. Inmiddels staan kantoren niet meer helemaal leeg, maar thuiswerken heeft definitief een plek veroverd.

Als we dus niet oppassen, wordt de gevreesde tweede golf wellicht ook een RSI-golf

Arbo Online heeft honderd thuiswerkers ondervraagd over de voor- en nadelen. De voordelen zijn duidelijk: minder reistijd, meer flexibiliteit en vrijheid, minder afleiding door collega's, en veiliger voor corona. Nadelen zijn er ook: afleiding door kinderen, minder sociale contacten met collega's, geen ergonomische werkplek. Een kwart heeft thuis altijd werkgerelateerde lichamelijke klachten, op kantoor is dit nog geen 9 procent.

Een mogelijke verklaring voor het verschil in klachten tussen kantoor en thuis is dat slechts drie procent het computerscherm thuis op ooghoogte heeft staan, zoals wordt aanbevolen. Hooguit de helft beschikt thuis over een goede bureaustoel. Als we dus niet oppassen, wordt de gevreesde tweede golf wellicht ook een RSI-golf.



RSI in Europa. Foto: PxHere.

Europese cijfers over werkrisico's

In 2019 heeft het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk (EU-OSHA) 45.000 bedrijven in heel Europa ondervraagd over het omgaan met risico's voor veiligheid en gezondheid. De resultaten en conclusies van dit zogeheten ESENER-3 onderzoek in 28 landen zijn net gepubliceerd. Wat valt ons op?

- Repeterende hand- en armbewegingen zijn bij 65 procent van de Europese bedrijven een risico. Dit is fors gestegen, want dit was in 2014 nog 52 procent.
- Risicofactoren voor klachten aan het bewegingsapparaat zijn gelijk verdeeld over alle bedrijfssectoren. Alleen zwaar tillen van personen of goederen komt minder voor in de financiële sector en de ICT.
- Nummer drie in de top drie van risico's is langdurig zitten: 59 procent van de bedrijven meldt dit als risico. Dit risico komt het vaakst voor in de financiële wereld en ICT (beide 92 procent) en bij de overheid (89 procent).
- Nederland scoort het allerlaagst op bezoeken van de Arbeidsinspectie: slechts 15 procent van de bedrijven had in drie jaar een inspectie gezien. In 2014 was dit nog 27 procent. Ter vergelijking: in Roemenië is dit maar liefst 87 procent.

Nummer drie in de top drie van risico's is langdurig zitten



De platformeconomie. Foto: Wikipedia.

Europees beleid voor klachten aan het bewegingsapparaat

In de laatste dertig jaar zijn er in Europa veel campagnes en initiatieven geweest om klachten aan het bewegingsapparaat te voorkomen. Desondanks komen deze klachten nog steeds evenveel voor.

Recent is onderzocht hoe dit kan. Mogelijke oorzaken zijn:

- Er is bar weinig onderzoek naar de effectiviteit van maatregelen op de werkplek, dus bedrijven weten niet welke maatregelen ze moeten nemen.
- De meest genomen maatregelen zijn tiltraining, verandering van werk, het gebruik van tilhulpmiddelen, of het werk outsourcen dan wel mensen zoeken die het werk fysiek aankunnen. Zo wordt de werknemer aan de taak aangepast, in plaats van andersom, en worden niet de onderliggende risico's aangepakt.
- Veel bedrijven doen geen risicobeoordelingen: bijna de helft laat dit na. Als ze dit wel doen, kijken ze alleen naar zaken die bij wet zijn vastgelegd, terwijl de wetgeving ver achterloopt op de praktijk.
- Risicobeoordelingen worden vaak achteraf uitgevoerd, na een incident, in plaats van bij het ontwerpen van de werksituatie.
- Werk verandert: onzichtbare werknemers in de platformeconomie – waarin vraag en aanbod elkaar online vinden - en schijn-zzp'ers als postbestellers of bouwvakkers zijn kwetsbare groepen, die buiten de standaardbescherming vallen. Bij verdergaande automatisering en robotisering is ook meer aandacht voor machines dan voor mensen.
- In de meeste Europese landen ontbreekt een duidelijke nationale strategie om klachten aan het bewegingsapparaat te voorkomen.

Veel bedrijven doen geen risicobeoordelingen

Als we écht willen werken aan preventie van klachten aan het bewegingsapparaat, is er al met al meer en langduriger aandacht nodig op Europees en nationaal niveau.



Longeren zijn vergoeid met hun smartphone. Foto: Wikimedia Commons.

Studenten en smartphones, een gezonde combinatie?

In India is onderzoek gedaan bij 113 studenten van één universiteit. Ze hebben informatie gegeven over hun smartphonegebruik en een aantal gestandaardiseerde vragenlijsten ingevuld. Maar liefst 28 procent gebruikt de telefoon meer dan vijf uur per dag voor andere zaken dan bellen, en nog eens 35 procent tussen drie en vijf uur per dag. Bijna 10 procent van de studenten heeft vaak of continu zware hoofdpijn. Ongeveer een kwart heeft matige tot extreme nekpijn tijdens smartphonegebruik. Bijna 30 procent heeft pijn in de duim. In totaal heeft ruim 40 procent pijn tijdens smartphonegebruik.

Waarom minderen deze studenten hun gebruik dan niet? Omdat ze last hebben van 'nomofobie' - een overmatige angst voor het niet continu bereikbaar zijn via een mobiele telefoon. 'Nomo' is daarbij een afkorting van 'no mobile'. Hoe hoger de studenten scoorden op nomofobie, hoe ernstiger hun klachten.



Een joint tegen chronische pijn? Foto: Public Domain Pictures.

Helpt medische cannabis bij chronische pijn?

In Nieuw-Zeeland is onderzoek gedaan bij de eerste 400 chronisch pijnpatiënten die medische cannabis mochten gebruiken. De meeste deelnemers hebben significant minder pijn, een betere mobiliteit en minder last van angst en depressie. Ongeveer 10 procent had last van bijwerkingen, zoals verdoving en levendige dromen.

Tekst: Sandra Oudshoff

Hoe komt het toch dat ik zo slecht slaap?

Nachtrust is heel belangrijk, maar de een heeft er meer van nodig dan de ander. Maar wat nu als je niet goed slaapt? Waar kan dat aan liggen? Het kan zijn dat je door de pijn of door piekeren wakker ligt. Maar het kan ook andersom: slechte nachtrust kan de oorzaak zijn van de pijn die je voelt. Hoe kun je die cirkel doorbreken en beter slapen?

Waarom ben ik zo moe als ik (chronisch) ziek ben?

Een ziekte of de behandeling daarvan kan het immuunsysteem van je lichaam gevoeliger maken, waardoor je sneller en heftiger reageert op virussen en stress. Hier kun je moe van worden.

Maar je kunt er ook wat aan doen. Kijk eens kritisch naar verkeerde gewoonten, gedrag, piekeren of problemen op het werk. Ga als je langdurige klachten hebt langs de huisarts om een medische oorzaak, zoals slaapapneu, aan te tonen of uit te sluiten.

Weetje: Mannen slapen beter dan vrouwen, want zij hebben geen last van hormonale schommelingen.

Er zijn goede en slechte gewoonten

- Iedereen heeft een eigen **biologische klok** die bepaalt wanneer je slaperig of juist wakker wordt. Door slaapproblemen kan je biologische klok zijn **ontregeld**. Teruggaan naar een normaal ritme met vaste tijden kan helpen om die klok te resetten.
- Als je **overactief** bent, pleeg je roofofbouw op je lichaam. Maar als je te weinig doet, gaat je conditie enorm achteruit. Van beide word je moe.
- **Regelmaat** is belangrijk: sta elke dag rond dezelfde tijd op en ga rond dezelfde tijd naar bed – ook in het weekend.
- **Drink niet te veel alcohol** voor je naar bed gaat. Je valt er wel snel van in slaap, maar je slaap is onrustig.
- **Drink niet te laat op de dag koffie, (zwarte) thee of cola.** De cafeïne dan wel theïne houdt je wakker. Groene thee en kruidenthee zijn goede alternatieven.
- **Eet laat op de avond geen zware maaltijden.** Een zware maaltijd verteren vergt energie – daar blijf je wakker van.
- Doe liever **geen dutjes overdag**.
- **'s Avonds douchen is goed maar niet vlak voor je naar bed gaat.** Je lichaam moet afkoelen om melatonine aan te maken en slaperig te worden.
- **Sporten vlak voor het naar bed gaan maakt je actief,** maar van te weinig sporten ben je niet moe genoeg om slaperig te worden.

Slaapkameroplossingen

- In een **te warme of koude slaapkamer** slaap je onrustig. Vervang een te warm dekbed door een lichte deken of katoenen spreij, of leg een plaid op je voeteneind voor als je het te koud hebt.
- Gebruik een **kussen dat lekker ligt en de holte in je nek goed ondersteunt**. Een orthopedisch kussen heeft een vorm die dat doet.

Opstaan is een medicijn

- Blijf **niet langer in bed liggen dan nodig** is.
- **Van daglicht bij het opstaan word je wakker**, want daglicht stopt de aanmaak van melatonine. En als je dan buiten een frisse neus haalt, voel je je fitter en heb je meer zin in de dag.

Plan rust in als je naar bed gaat

- **Bouw de dag af.** Doe de laatste uren voor het slapen geen fysieke of inspannende activiteiten.
- **Kijk niet naar beeldschermen vlak voordat je naar bed gaat.** Hoewel de meningen erover verdeeld zijn, stellen sommigen dat het blauwe licht van beeldschermen de aanmaak van melatonine tegenhoudt.
- **Demp 's avonds het licht.** Hiermee kun je de laatste uren voor het slapengaan de aanmaak van melatonine stimuleren.
- **Laad je telefoon niet op in de slaapkamer.** Alle berichten die 's nachts binnenkomen hoor je onbewust wel en verstoren je slaap. Zet het geluid van je telefoon uit of – nog liever – leg hem in een andere ruimte, ver van je bed.

Wat als je niet kunt slapen?

- **Blijf niet in bed liggen als de slaap niet wil komen.** Ga er even uit, doe iets dat ontspant bij weinig licht en probeer dan of slapen wel lukt.
- **Kijk niet steeds op de klok als je niet kunt slapen.** Zo gaan je hersenen berekenen hoe lang je nog kunt slapen en dat houdt je wakker.
- **Piekeren kun je beter overdag doen.** Reserveer eerder op de dag een piekermoment, zodat je dat niet in bed hoeft te doen.

Leeuw, Beer, Wolf of Dolfijn?

Volgens dr. Michael Breus, de 'Slaapdokter', kun je mensen indelen in vier types: Leeuw, Beer, Wolf en Dolfijn. De biologische klok van deze vier types verschilt en heeft verschillende slaappatronen, ook wel 'chronotypes' genoemd.



De Leeuw gaat graag vroeg naar bed. Foto: PxHere.

Leeuw

Leeuwen (15 procent van de bevolking) staan 's morgens vol energie op en presteren het best in de voormiddag. Ze gaan graag vroeg naar bed, zo rond 22.00 uur.



De Beer presteert het beste in de middag. Foto: PxHere.

Beer

Het bioritme van beren (55 procent van de bevolking) volgt de natuur: ze staan 's zomers gemakkelijker vroeg op en zijn 's avonds minder snel moe. Ze presteren het beste in de middag en gaan graag om 23.00 uur naar bed. Ze hebben wel acht uur slaap nodig en slapen diep.



Een Wolf heeft veel koffie nodig. Foto: Wikimedia Commons.

Wolf

Wolven (15 procent van de bevolking) komen 's morgens moeilijk uit bed en hebben tijd nodig om wakker te worden. Ze hebben meer wekkers, snoozen lang en hebben veel koffie nodig om op gang te komen. Wolven zijn laat op de middag op hun best, werken het liefst 's avonds en gaan niet naar bed voor middernacht.



De Dolfijn is vaak chronisch moe. Foto: Wikimedia Commons.

Dolfijn

Dolfijnen (10 tot 15 procent van de bevolking) komen moeilijk in slaap en worden wakker van elk geluid. Ze hebben de meeste slaapstoornissen en zijn vaak chronisch moe. De beste tijd om te werken is 's middags. Advies: vroeg opstaan (rond 6.30 uur), dan een korte work-out doen en na een uurtje ontbijten. De beste bedtijd is rond 23.30 uur, met alle elektronische apparaten minimaal een uur van tevoren uitgeschakeld.

Verwarmde muis

We zijn altijd blij met vragen, ervaringen en/of suggesties van onze lezers. Je kunt ze sturen naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl. De redactie behoudt zich het recht voor om verhalen in te korten of niet te plaatsen.

Beste redactie,

Ik had al last van een koude muishand, en door het coronathuiswerken werd het nog erger. Blijkbaar zat ik te lang stil, want de koude muishand heeft - zoals ik het begrepen heb - te maken met een gebrek aan beweging. Ik kocht een verwarmde muis en sinds ik deze gebruik heb ik minder last van een koude (gevoelloze) hand.

Ik combineer de verwarmde muis wel met meer beweging. De oplossing voor mij was dus en/en.

Wat vindt de RSI-vereniging van dit soort muizen?

Met vriendelijke groet,
Joop

Beste Joop,

Bedankt voor het onder onze aandacht brengen van de verwarmde muis – wij kenden hem niet. Het is zeker een goed

idee om je sensomotoriek op deze manier te ondersteunen.

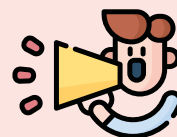
Een verwarmde muis lijkt ons ook geschikt voor mensen met klachten zoals het fenomeen van Raynaud (een vaataandoening waarbij de bloedtoevoer stopt naar de vingers of tenen; dit zorgt voor gevoelloze, verkleurde vingers of tenen).

Uit meerdere onderzoeken blijkt wel dat een multidisciplinaire aanpak van de klachten het beste werkt. Dus de combinatie van de verwarmde muis met meer bewegen vinden wij een goede oplossing.

Met vriendelijke groeten,
Egbertien, namens de redactie

Deel jouw ervaringen!

Werk jij ook met een verwarmde muis of een verwarmde bureau-onderlegger? Wij zijn benieuwd naar jouw ervaringen. Mail ze naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl.



George



Pareltjes van George

Ik ben tien en ik heb een kantoorbaan

George (10 jaar) heeft net een andere kijk op RSI. Ook een pareltje delen?
Graag: mediaredactie@rsi-vereniging.nl

Net als papa, moest ik in de coronatijd thuiswerken en dan vooral op de laptop van school. Nou, dat viel niet mee. Mijn thuisjuf en ik hebben ons best gedaan om een verantwoorde werkplek voor mij te maken. Laptop op de standaard, tweede toetsenbord erbij, een verhoging onder mijn voeten ... en een wekker om me eraan te herinneren dat ik om de twintig minuten moest pauzeren en bewegen.

Het probleem is dat ik het (nog) helemaal niet aanvoel als ik te lang in een (verkrampde) houding zit. Dat komt omdat RSI cumulatief is: net als mijn spaarrekening loopt het op. Suparna Damanay, een RSI-expert uit Amerika, heeft daar een interessante TedTalk over gehouden: *The Health Account: Injury Prevention for the Modern Age*. Deze video is te vinden op YouTube.

Maar voor mij als 10-jarige is dat natuurlijk helemaal niet interessant. Ik vermaak me liever met de rekstok die sinds kort in de deuropening hangt. Lekker hangen, dat vind ik leuk. En wie weet blijven al die corona- en RSI-regels over een tijdje ook wel hangen – in mijn hoofd, dan.

Tekst: George Hill



Op kantoor. Foto: Karin Jansen.



Lekker hangen.
Foto: Karin Jansen.

Deel 16: Lekker ontspannen in coronatijd Zoef, weg is Jansen!

Jansen op haar skeelers uit de vorige eeuw. Foto: Joseph Hill.

En toen was er Covid-19 ... Jansen en Ko konden niets meer uitproberen en moesten óók nog afstand houden. Hoe is het onze helden in coronatijd vergaan? En waar hebben ze ontspanning gezocht? Deze keer is de beurt aan Jansen; Ko zal haar ontspanningstips in het volgende nummer uit de doeken doen.

Plotseling verdwijnen Jansens regelmatige zwem-, yoga en qigong-momenten. Datzelfde geldt voor de korte wandelingen en fietstochten naar school en winkels. Thuiswerkende en livestream-lerende huisgenoten houden thuis alle kamers in gebruik. Jansens eigen slaapkamer wordt een klaslokaal en Jansen zelf wordt gepromoveerd tot basisschooljuf.

Thuis relaxen? *Mission impossible.*

Juf Jansen vlucht naar buiten. Het is heerlijk stil op straat: geen (vlieg)verkeer, maar des te meer vogelgeluiden. Haar agenda is ineens leeg, waardoor alles trager en ongehaast kan. Wandelen, fietsen - wat kan ze nog meer?

Ineens gaat bij Jansen een lichtje branden. Ze duikt de kelder in en verrijst een half uur later zegevierend uit het stof, met in elke hand een ... skeeler! Gekocht in de vorige eeuw, bij een bekende skatewinkel in Rotterdam met de nogal ironische naam RSI The Attraction – wat hier staat voor 'Rough Strong Intelligent'.

Bibberend van gezonde spanning bindt Jansen haar oude vrienden onder. Zoef, weg is ze!

En? Zou ze het aanraden? Jansen: "Ik was benieuwd of ik het na twintig jaar nog kon, maar het viel reuze mee. Ik bouwde langzaam op en moest het remmen even weer oefenen. De meeste fietspaden zijn een stuk vlakker dan vroeger - wat is dat heerlijk! In het begin voelde ik het in m'n rug, maar dat was vroeger niet anders. Bij mooi weer is dit een fijne manier om je hoofd leeg te maken."

Skeelerweetjes van Jansen voor (her)beginners

- Van skeeleren word je fit en sterk. Vergeleken met hardlopen heb je bij skeeleren 50 procent minder schokbelasting; een aanrader dus voor mensen met zwakke knieën en enkels.
- Skeeleren is goed voor je conditie. Het is een continue beweging die je hart en longen aan het werk zet.
- Je bent in de natuur. De vloeiende beweging en mooie omgeving werken ontspannend op je geest.
- Skeeleren is zeer geschikt voor RSI'ers. De armen worden niet belast, maar de doorbloeding ervan komt wel goed op gang.
- Je gebruikt spieren in je heupen, billen en bovenbenen, wat skeeleren tot een goede vervanging van fitnessstraining maakt.
- Skeeleren is laagdrempelig, goedkoop (na de eerste aanschaf dan) en je kunt zo lang en zo snel gaan als je wil.

Enkele achtwieler-tips

- Draag altijd bescherming.
- Let op de nieuwe verkeersregels. Skeeler je traag? Volg dan de regels voor voetgangers. Skeeler je snel? Hou dan de regels voor fietsers aan.
- Overweeg om te investeren in nieuwe skeelers en laat je hierbij goed adviseren. Skeelers van tegenwoordig hebben meer vulling om de enkels en soms grotere wielen voor meer rijcomfort.

Tekst: Karin Jansen

Bronnen: dokterdokter.nl, Leontien.nl, rsi-vereniging.nl



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. Profiteer 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 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).