

RSI-Magazine



Relax! Deel 13:
De 'ping' en de 'pong'

**THEMAMIDDAG
12 OKTOBER:
OMGAAN MET
(TECHNO)STRESS!**



**Kom je Reint,
Vincent, Joke
en Karin versterken?**

Efficiënt scoren

In dit nummer word je flink door elkaar geschud. Heb je de pech RSI-klachten te ontwikkelen, zoals Floor Rusman, dan word je van het kastje naar de muur gestuurd. Lees haar persoonlijke verhaal. Alsof dat niet genoeg is kom je erachter dat je vuile pijn en schone pijn hebt. Dat legt fysiotherapeut Jip Driehuizen ons haarfijn uit aan de hand van de Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Gelukkig krijg je in verschillende artikelen tips om dit aan te pakken. Het artikel "Een laptop zonder RSI?" geeft praktische aanwijzingen. Ook hier geldt het gezegde 'jong geleerd is oud gedaan'. Begin met goede voorlichting aan kinderen op jonge leeftijd. In "Zit met Pit!" wordt het belang van bewegend leren uitgelegd; bij oudere kinderen moet je volgens gastdocente Jantien Peereboom niet praten over RSI maar over het hebben van een goed uiterlijk en daarmee scoren in de groep. Dan spitsen pubers hun oren wel.

En, by the way: ook iemand de hand schudden kan ergonomisch beter. Zo leerden we op de themadag van 22 juni. Met een 'ronde' beweging je arm uitsteken gaat soepeler en is minder belastend voor je spieren. En heb je een hoofd zo zwaar als een watermeloen, leg dat dan af en toe te rusten in een stoel met hoofdsteun, zo lees je in de tiende Tip van Jip.

Voor sporadische gebruikers van sociale media: lees het prikbord en je bent weer up-to-date wat betreft de dingen die we daar hebben geplaatst. Scheelt ook weer (scherm)tijd.

En natuurlijk staat in dit nummer het laatste RSI-nieuws op wetenschappelijk gebied, want we houden onderzoek en publicaties rondom RSI nauwlettend in de gaten.

Hopelijk heb je na het lezen van deze uitgave weer nieuwe inspiratie.

Egbertien Martens, mediarredacteur



Het RSI-Magazine verschijnt in 2019 vier keer
 September 2019. 25ste jaargang, nr. 3. 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

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

Aan dit nummer werkten verder mee
 Jim Kuppen, Joke Huisman, Yolanda van Hoorn,
 Harriët Maat, Carin de Wit, George Hill, Jip
 Driehuizen. Met bijzondere dank aan NRC
 Handelsblad.

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/nieuws.

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.



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



- 2 | Voorwoord
- 4 | Van het bestuur
- | Vacatures
- 5 | Versterk jij Reint, Vincent, Joke en Karin?
- 6 | Prikbord
- 7 | Gastles RSI op middelbare scholen
- 8 | Onderzoek: Welke pijnbehandelingen werken?
- 10 | Verslag themamiddag: ACT en mindfulness
- 12 | Themamiddag: Schrijf je nog in!
- 13 | Verslag themamiddag: Fascinerende workshops
- 14 | Pennen met Australië
- | RedactieRAAD: (B)lijf bewegen!
- 15 | Journaliste Floor Rusman en haar RSI-perikelen
- 17 | Aankondiging vrijwilligersdag
- 18 | Een laptop zonder RSI?
- 20 | Boekrecensie: Hoe overleef ik RSI?
- 21 | Zit met Pit! Bewegen + Leren = Scoren
- 22 | Pareltjes van George
- | Tip van Jip
- 23 | Relax! Deel 13: De 'ping' en de 'pong'

Advertentie

NIEUW



NEWTRAL 2
ERGONOMISCHE MUIS

"Een betere manier van werken"

Ergonomische RSI Preventie Muis:

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



Probeer nu 15 dagen gratis en ervaar het verschil.

TEST & match

www.backshop.nl

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

BACKSHOP
ENJOY ERGONOMICS

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

Van het bestuur

Ledenactiviteiten komende periode

Themadag 12 oktober

Op zaterdag 12 oktober is er een themamiddag bij Backshop, experts in ergonomisch advies, in Rotterdam. Daar mogen deelnemers als een kind in een snoepwinkel alle ergonomische hulpmiddelen uitproberen. Ook zijn er twee boeiende lezingen te volgen. De ene gaat over de vraag waarom het niet gek is om bij chronische pijn een psycholoog in te schakelen en de andere over (tech)stress - hoe kun je dit meten en wat is eraan te doen?

Aanmelden? Mail dan naar postbus@rsi-vereniging.nl.

Jongleren en de Politieacademie

Op zaterdag 16 november organiseren we onze jaarlijkse vrijwilligersdag. Ook potentiële vrijwilligers die ons beter willen leren kennen, nodigen we van harte uit. We krijgen een RSI-preventieworkshop van Louis Pals, die zulke workshops ook geeft op de Politieacademie. Hij legt de Pomodorotechniek uit en vertelt wat het belang is van

een 'speelkwartier'. Bovendien leert hij ons jongleren! Interesse? Mail Joke via vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

Bestuursleden gezocht!

Door onderbezetting zijn we een uitvoerend bestuur. Daardoor komen we tijd tekort om proactief te zijn en een langetermijnvisie te formuleren. Nieuwe bestuursleden die zoiets juist als een uitdaging zien, zijn heel welkom! Ook kunnen we iemand gebruiken die goed kan plannen.

Hieronder vind je twee concrete vacatures. Heb je interesse en wil je vast kennismaken met je toekomstige collega's? Op de pagina hiernaast stellen de huidige bestuursleden zich aan je voor. Kom jij ons versterken?

Tekst: Karin Jansen

Gezocht: algemeen bestuurslid

Vind je de RSI-vereniging belangrijk en zie je het meedenken over een langetermijnvisie voor de vereniging als een uitdaging? Schroom niet en kom het bestuur versterken: het gaat om je visie, niet om je handen.

Wat doe je?

- Participeren in de bestuursvergaderingen.
- Vier keer per jaar komen we in Utrecht bij elkaar voor live overleg. Vooral ingewikkelde zaken en beleidsvragen komen aan de orde.
- Verder overleggen we maandelijks via Skype. Tussendoor is er uiteraard mailcontact of bereiken we elkaar telefonisch.
- Heb je voldoende tijd en inspiratie om onderdelen verder uit te werken, of houd je van organiseren om het beleid ook in de uitvoering handen en voeten te geven? Dan is dat erg welkom!

We werken vooral thuis, maar komen vier keer per jaar gezellig bij elkaar in Utrecht voor de bestuursvergaderingen en uiteraard één keer per jaar voor de vrijwilligersdag. Verder vergaderen we maandelijks via Skype. Als Skype nieuw voor je is, kunnen we je daarmee helpen. Je onkosten worden vergoed en er is een ruim (gratis) cursusaanbod bij PGOSupport als je je verder wilt ontwikkelen.

Wil je meer weten? Mail Joke Huisman via vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

Gezocht: secretaris light

Ben je goed in plannen en formuleren? Heb je zo'n 1 à 2 uur per week over? Vind je de RSI-vereniging belangrijk? Wij hebben je nodig! Laat je niet afschrikken door de vele handelingen die normaal gesproken horen bij een functie als secretaris. Heel veel typewerk, zoals notuleren en het opstellen van een agenda, besteden we uit aan ons administratiekantoor. Het gaat vooral om je inbreng.

Wat doe je?

- **Jaarlijks:** jaarplan en jaarverslag (in overleg) coördineren, en bewaken dat we alles tijdig voorbereiden en uitvoeren - vooral dat laatste.
- **Maandelijks:** in samenwerking met het administratiekantoor de agenda opstellen voor de bestuursvergaderingen en (laten) notuleren.
- **Doorlopend:** inkomende post behandelen (het wordt voorgesorteerd door ons administratiekantoor) en vooral meedenken en beslissen over de activiteiten van de vereniging.

Kom je Reint, Vincent, Joke en Karin versterken?

Dit zijn onze bestuursleden!



Foto: Jim Kuppen. Het bestuur, van links naar rechts: Reint, Vincent, Joke en Karin.

Er zijn allerlei redenen waarom het een goed idee is om op de vacatures hiernaast te reageren. Maar wie worden dan eigenlijk je nieuwe collega's? Onze bestuursleden stellen zich alvast graag aan je voor!

Reint is onze voorzitter: een netwerker pur sang. Hij is druk bezig om de RSI-vereniging en onze activiteiten onder de aandacht van de digitale generatie te brengen, om onze vereniging zodoende toekomstbestendig te maken. En zorgverzekeraar CZ heeft de laatste tijd nogal wat telefoontjes van hem gehad, nadat de verzekeraar onlangs beweerde dat RSI niet zo'n probleem meer zou zijn. Nu weten ze beter. Ook een echte pitbull dus, onze Reint.

Hij is van huis uit fysiotherapeut, werkzaam in Duitsland, en al jaren betrokken bij de vereniging. Geen ervaringsdeskundige; wel met een warm hart voor onze doelgroep. In zijn vrije tijd zoekt hij graag zijn eiland Terschelling op. Een dag uitwaaien geeft hem al voldoende energie en ideeën om weer volop actief te kunnen zijn en te blijven.

Vincent is onze penningmeester. Als ICT-manager is hij geïnteresseerd in de mogelijkheden van de nieuwe media. Maar als vader van vier kinderen is hij ook geïnteresseerd in de vraag hoe we onze RSI-preventiemissie de komende jaren het beste vorm kunnen geven.

Vincent is vanaf het eerste uur lid van de RSI-vereniging, maar bezocht pas in 2019 zijn eerste themadag! Ondanks zijn klachten, en mede dankzij de informatie van de vereniging, is het hem gelukt om te blijven werken. Hij vindt het nu tijd om zijn steentje bij te dragen. Als hij tussendoor een moment heeft, sleutelt hij graag aan zijn Ducati-motor.

Joke is ervaringsdeskundige coach, runt de telefoon- en e-mail-hulplijn, regelt en begeleidt onderzoeksprogramma's van hogescholen, draait soms heel behendig(!) een themadag in elkaar en maakt daar ook nog een verslag van. Ook is Joke bezig met een subsidieaanvraag om onderzoek uit te laten voeren onder ervaringsdeskundigen. Met dit onderzoek hoopt ze een degelijke RSI-gids op te kunnen stellen, of een zorgpad te kunnen formuleren, om alle zoekende mensen met RSI verder te helpen.

En last but not least: Joke is ook onze vrijwilligerscoördinator. Niet alleen RSI heeft haar aandacht: Joke is ook vrijwilliger in een inloophuis voor mensen met kanker en ze roeit graag.

Karin is ooit het kanaal overgestoken om als vertaalster in Nijmegen te werken. Na banen in Brussel, Maastricht en de Dordogne heeft ze zich definitief in Nederland gevestigd. Vanuit de WAO rolde ze de vereniging binnen via een oproep voor 'vrijwilliger buitenlandse contacten' en sindsdien heeft ze zo'n beetje overal in de organisatie gezeten. Zij is de creatieve geest achter vele acties, activiteiten en artikelen van de vereniging. Ze wil vooral dat anderen van onze ervaringen kunnen leren.

Karin jongleert tegenwoordig het gezinsleven met de hoofdredactie van het magazine, themadagen en bestuur, maar ze laat regelmatig een bal vallen. Ze zou blij zijn met extra handen om themadagen te organiseren en/of redactieleden.

Interesse?
Mail dan naar vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

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

Twitter



Op onze Twitter zijn onder meer de volgende onderwerpen voorbijgekomen:

- Net afgestudeerd en dan niets meer kunnen doen wegens RSI-klachten. Het komt vaak voor dat studenten bij het maken van de afstudeerscriptie RSI-klachten krijgen. Hoe kom je van die klachten af?
- Voortaan mag je niet meer bellen, appen en navigeren tijdens het fietsen. Maak van de nood een deugd en maak er een zen-belevens van. Mindfulnesscoach Fleur Brunninkhuis schrijft hoe je dat kunt doen op twitter.com/VeiligVerkeer.
- Grijp tijdens een pauze niet meteen naar de smartphone, maar doe aan duimgymnastiek, want ook voor je duim is beweging goed.
- Sommen maken wordt leuk als kinderen dat springend mogen doen. Goed voor wat extra beweging tussendoor.
- Is je hele gezin schermverslaafd? Maak er een spelletje van om van deze verslaving af te komen.
- Wat is (media)wijsheid? Voor deze campagne tijdens de Week van de mediawijsheid van 8 t/m 15 november 2019 kun je een activiteit bedenken.

Nieuwsbrief

In onze nieuwsbrief zijn onder meer de volgende onderwerpen aan bod gekomen:

- Instanties en organisaties vragen nog vaak om je medische gegevens, terwijl dat (meestal) niet mag.
- Heb je wel eens een zwaar hoofd en heb je er al aan gedacht dat dit door je telefoon zou kunnen komen?
- Het promotieonderzoek van Kees Woldendorp gaat over RSI-klachten bij musici.
- Het duurt gemiddeld zeven jaar voor mensen met pijn leren wat pijn is en hoe je die kunt beïnvloeden. Volgens twee Friese psychologen zit pijn ook in je brein, vertellen ze in de Leeuwarder Courant.

Facebook



Op onze Facebook-pagina staat een filmpje over actief omgaan met (beginnende) pijnklachten. Het filmpje bekijkt dit, zoals het moet, van alle kanten en legt uit hoe je het beste met die klachten om kunt gaan.

Website

Op onze website zijn onder meer de volgende onderwerpen verschenen:

- Wil je solliciteren, maar weet je niet goed hoe? CVSter en het UWV geven tips, en als je het echt niet ziet zitten om zelf een brief te schrijven, kun je dat ook laten doen. Je vindt informatie en tips op onze webpagina *Solliciteren*.
- Je kunt je nog steeds aanmelden voor onze besloten Facebook-groep.
- De cursus Sterk met pijn begint in september in Leeuwarden en andere plaatsen.
- De Radboud Universiteit onderzoekt wat de ideale behandeling is voor mensen met chronische pijn.
- ReAttach-therapie leert je beter met je emoties om te gaan en zo je pijn te beheersen.

Gastles RSI op middelbare scholen

Het geheim? "Noem het geen RSI"

Jantiene Peereboom geeft af en toe een gastles op middelbare scholen. Dat ze zowel ergo- als Mensendieck-therapeute is, is voor het omgaan met RSI-klachten een ideale combinatie: aan de ene kant aandacht voor de omgeving waarin je werkt, zoals apparatuur en hulpmiddelen, aan de andere kant aandacht voor houding en beweging.

Hoe spreek je de jongeren aan?

Jantiene: "Je moet uiteraard aansluiten bij de leerlingen. Voor hen gaat de les dan ook niet over RSI, dat zegt ze niets. Het gaat over klachten aan arm, nek, schouders en rug. Dat zijn herkenbare klachten."

De lessen worden gegeven in het kader van de biologieles. Daar leren ze uiteraard hoe het lichaam in elkaar zit en hoe ze verstandig om kunnen gaan met de apparaten die ze dagelijks gebruiken. Maar bij de les over schermgebruik komt ook de relatie tussen het lichaam en hoe je je voelt aan de orde: Wat gebeurt er als je te lang werkt in een verkeerde houding en met stress? En wat is de relatie tussen houding en zelfbeeld?

"Je moet uiteraard aansluiten bij de leerlingen. RSI zegt ze niets"

Jij bent de baas

Jantiene: "Je wilt met de les eigenlijk twee dingen bereiken: verminderen van de hoeveelheid niet noodzakelijke schermtijd en leren om de gevolgen ervan op te vangen. Verminderen van het schermgebruik is lastig. Meedoen met de telefoon is bijvoorbeeld 'een must' voor de leerlingen. Maar het is niet onmogelijk."

Jantiene benadrukt dat het belangrijk is dat de leerling zelf de baas blijft. Dat spreekt wel aan: "Jij bepaalt zelf. Jij bent de baas en niet de telefoon. Je hoeft niet alles te lezen. Je hebt een eigen wil."

"Met tablet en telefoon sta je altijd op 'aan' - en dat kan niet"

Ze attendeert de scholieren op diverse mogelijkheden om het schermwerk minder belastend te maken, zoals af en toe uitblazen, na afloop van een les of toets eventjes rondlopen of oefeningetjes doen om de schouderspieren te ontspannen. Dat maakt al veel uit.

Verder helpt inzicht in hoe het lijf in elkaar zit. Het gaat om leren luisteren naar je lijf. Inzien dat je met tablet en telefoon steeds in de 'arousal-stand' staat: je staat altijd op 'aan' - en dat kan niet.

Tip

Heb je een kind op de middelbare school? Organiseer dat er bij biologie of maatschappijleer een dergelijke les wordt ingelast. Vraag een Mensendieck-therapeut uit de omgeving om zo'n les te verzorgen.



Jantiene Peereboom in haar praktijk voor Mensendieck- en ergotherapie.

"Kleren staan je beter als je een goede houding hebt"

Kleren staan beter bij een goede houding

Jantiene: "Er wordt in de les ook aan 'houdingen' gewerkt. De leerlingen kijken in groepjes van drie naar elkaar. Met een ingezakte houding zie je er niet zelfverzekerd uit. Ook kleren staan je beter als je een goede houding hebt, en kleding is belangrijk voor tieners."

Na afloop komen de belangrijkste punten in de schoolkrant te staan, zodat de ouders die ook kunnen lezen.

Lees verder op www.praktijkpeereboom.nl.

Tekst: Joke Huisman

Foto: Karin Jansen

Tekst: Corinne Travail

Foto: Twitter - Net afgestudeerd, Interfysiek
Facebook - Actief omgaan met pijn

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

Welke pijnbehandelingen werken?

Onderzoek naar de effectiviteit van niet-medische pijnbehandelingen

Niet-medische of alternatieve behandelingen worden nogal eens over één kam geschoren met kwakzalverij en Jomanda's. Onterecht, want acupunctuur bestaat al veel langer dan westerse geneeskunde en is een effectieve behandeling voor bijvoorbeeld migraine. Een toonaangevend gezondheidsinstituut heeft recent meer dan 200 studies bekeken over de effectiviteit van alternatieve behandelingen bij chronische pijnklachten. Wat zijn de belangrijkste conclusies?

Waarom dit onderzoek?

Het Agency for Healthcare Research and Quality in Maryland is een Amerikaans nationaal gezondheidsinstituut dat als missie heeft om de veiligheid en kwaliteit van de Amerikaanse gezondheidszorg te verbeteren. Chronische pijn is relevant omdat het miljoenen volwassen Amerikanen raakt en veel geld kost: een voorzichtige schatting van enkel de gezondheidszorgkosten komt al uit op 560 tot 635 miljard dollar per jaar. Chronische pijn is daarbij een complex probleem zonder eenduidige medische oplossing. Recente richtlijnen geven aan dat er meer kennis nodig is en dat behandeling met morfineachtige pijnstillers minder gewenst is, vanwege bijwerkingen en mogelijke verslaving.



'Baat het niet, dan schaadt het niet' lijkt hier dus op te gaan

In een grootschalig onderzoek rond chronische pijn is daarom informatie verzameld uit 218 wetenschappelijke publicaties over 202 onderzoeken met betrekking tot niet-medische behandelingen voor chronische pijn, zoals acupunctuur, massage of oefeningen. Het onderzoek is een zogeheten metastudie waarbij geen nieuw onderzoek wordt gedaan maar de resultaten van veel (kleine) onderzoeken worden gecombineerd om goed

onderbouwde conclusies te kunnen trekken over wat werkt en wat niet. Dit soort onderzoek is tijdrovend en ligt vaak aan de basis van medische richtlijnen, zoals in Nederland de multidisciplinaire richtlijn voor specifieke arm-, nek- en schouderklachten. Voor wie écht alle details wil weten: het volledige rapport van ruim 300 pagina's is online beschikbaar (zie de url aan het eind van dit artikel).



In de 202 onderzoeken die zijn bestudeerd worden de resultaten van behandelingen gevolgd op de korte, middellange of lange termijn. Kort is hierbij 1-6 maanden, middellang is 6-12 maanden en lang is meer dan 12 maanden. Weinig onderzoeken beschrijven resultaten op lange termijn, de meeste onderzoeken volgen patiënten helaas korter dan een jaar. Er wordt daarnaast gekeken welke uitkomstmaten gebruikt zijn in de onderzoeken. Effectiviteit van een behandeling kun je uitdrukken in een vermindering van pijn of een verbetering van functioneren, bijvoorbeeld dat iemand meer uren kan werken.

Waarom is dit onderzoek relevant voor RSI?

Er is gekeken naar de volgende vijf chronische pijnandoeningen:

1. Chronische lage rugpijn
2. Chronische nekpijn
3. Osteoartritis: een vorm van artrose waarbij het kraakbeen in een gewricht slijt

4. Fibromyalgie, ook wel wekedelenreuma: gaat gepaard met chronische pijn in spieren en bindweefsel
5. Chronische spanningshoofdpijn



Ontspanningstherapie of massage bleken helaas niet effectief

Alle vijf zijn zogeheten musculoskeletale pijnandoeningen – pijn die met (skelet)spieren samenhangt. RSI-klachten vallen ook in deze categorie. Chronische nekpijn is voor RSI de meest herkenbare klacht, al kunnen RSI-klachten natuurlijk op meerdere plaatsen in het bovenlijf optreden.

Wat is effectief bij chronische pijn?

Voor chronische nekpijn leveren acupunctuur en Alexandertechniek op de korte en middellange termijn een verbetering op van functioneren, maar niet van pijn. Low-level lasertherapie leverde een verbetering van zowel pijn als functioneren op. Een combinatie van oefeningen leverde een kleine verbetering op van pijn en functioneren op de korte termijn en alleen een verbetering van functioneren op de langere termijn. Het gaat dan om minimaal drie uit vier verschillende soorten oefeningen in combinatie: spierprestatie, mobiliteit, spierheropvoeding

Soorten oefeningen

Onder spierprestatie-oefeningen vallen bijvoorbeeld weerstandstraining, aquatraining of Pilates. Mobiliteitsoefeningen zijn stretching of andere oefeningen die de soepelheid van je lichaam bevorderen. Spierheropvoeding omvat houdingstherapie en stabilisatie-oefeningen, ook wel core-oefeningen genoemd. Aerobische oefeningen zijn oefeningen gericht op je hartslag, zoals aerobics, aquafitness, stevig wandelen, fietsen en zwemmen en alle andere cardio-oefeningen.

en aerobische oefeningen.

Voor chronische nekpijn is ook onderzoek gedaan naar ontspanningstherapie of massage, maar dit bleek helaas niet effectief.

De niet-medische behandelingen die voor alle vijf onderzochte chronische pijnandoeningen de meest consistente resultaten leverden, zijn:

- Multidisciplinaire rehabilitatie
- Cognitieve gedragstherapie, inclusief Acceptance and Commitment therapie (ACT)
- Mind-body behandelingen, zoals yoga, Tai Chi of Qi Gong
- Oefeningen
- Acupunctuur

De eerste drie van deze vijf behandelingen staan niet bij chronische nekpijn als effectief genoemd. Dit komt omdat ze niet (goed) zijn onderzocht bij chronische nekpijn. Ze zijn wel effectief gebleken bij de andere chronische pijnandoeningen die met spieren te maken hebben. Het kan daarom de moeite waard zijn om ze uit te proberen bij RSI-klachten.

Voor chronische nekpijn zijn acupunctuur en Alexandertechniek effectief

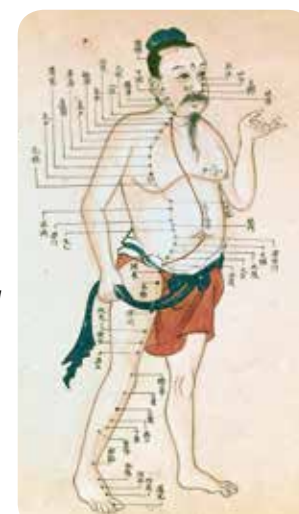
Belangrijk om op te merken is dat er geen serieuze bijwerkingen worden vermeld in de 202 onderzoeken. Wel kunnen er geringe plaatselijke bijwerkingen zijn, zoals blauwe plekken rond een acupunctuurnaald. 'Baat het niet, dan schaadt het niet' lijkt hier dus op te gaan, en dat kan zeker niet van alle medische behandelingen worden gezegd.

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto's: PIXNIO, Unsplash, Wikimedia Commons

Bron: Skelly AC, Chou R, Dettori JR, Turner JA, Friedly JL, Rundell SD, Fu R, Brodt ED, Wasson N, Winter C, Ferguson AJR. Noninvasive Nonpharmacological Treatment for Chronic Pain: A Systematic Review. Comparative Effectiveness Review No. 209. AHRQ Publication No 18-EHC013-EF. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; June 2018. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519953/

www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001218.pub3/abstract Effectiviteit van acupunctuur bij migraine, een systematische review.



Op de themadag van afgelopen 22 juni heeft fysiotherapeut Jip Driehuizen een inspirerende inleiding over ACT gehouden. ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. ACT leert je minder aandacht aan pijn te geven en meer aandacht te schenken aan leuke dingen. Mindfulness speelt daar een niet onbelangrijke rol in.

Er zijn twee soorten pijn: ‘acute’ en ‘chronische’. De acute pijn is een ‘au’- moment. Denk aan jezelf in de vinger snijden: een korte maar hevige pijn. De chronische pijn begint meestal sluipend en blijft langere tijd. Als de pijn langer duurt, gaan er meer factoren meespelen en wordt de rol van het brein bij het ervaren ervan groter.

Chronische pijn: schoon en vuil
Bij chronische pijn kun je ‘schone’ pijn en ‘vuile’ pijn onderscheiden. Schone pijn is puur fysiek, bij vuile komt ook het ‘lijden’ aan de pijn erbij. Fantoempijn is een voorbeeld van volledig vuile pijn. Ook bij RSI is vuile pijn een aspect: de pijnpoorten staan open en er komen pijnprikkels. Vuile pijn gaat, naarmate RSI langer duurt, een steeds grotere rol spelen. Er ontstaat ‘centrale sensitisatie’: het centrale zenuwstelsel signaleert de pijn altijd.

Als de pijn langer duurt, gaan er meer factoren meespelen

Wat is ACT?
ACT is een fysiek-cognitieve therapie – dus zowel op het lichaam als de geest gericht - die je leert om te gaan met de emotionele aspecten van pijn. Bij ACT ga je niet meer ‘vechten’ tegen pijn, maar erkennen dat die er is en die toelaten.

Het doel van ACT is dat je leven niet meer gedomineerd wordt door de pijn. Niet dat die over gaat, maar je hebt er minder last van: het wordt ‘schone pijn’. Bij ACT-oefeningen worden er nieuwe verbindingen aangelegd in je brein, een proces dat weken tot maanden kan duren.

Van accepteren naar committeren
Accepteren
De eerste stap is: herkennen wanneer je vecht en daarmee stoppen. Het gaat om de bereidheid de pijn te beleven zoals die zich aan je voordoet. Accepteren van pijn is net als het accepteren van een druppelende kraan: je kunt je er steeds aan blijven ergeren of je kunt het accepteren. Deze acceptatie is een belangrijke stap.

Een deelnemer van de themamiddag vult aan: “Het gaat niet alleen om het accepteren van pijn, maar ook om het opgeven van ambities, loslaten van je werk,

netwerk, enzovoorts. Het is heavy stuff. Accepteren is een rouwproces. Dat gaat op en neer en komt vaak terug.”
Een ander zegt: “Je moet vaak vechten. Bij de werkgever bijvoorbeeld, bij de sociale zekerheid. In het juridische traject moet je soms je eigen pijn benadrukken. En tegelijkertijd is het belangrijk je ook steeds te realiseren: ik wil niet dat die pijn mij beheerst.”

Bij ACT ga je niet meer ‘vechten’ tegen pijn, maar erkennen dat die er is en die toelaten

Een hulpmiddel om te onderzoeken in hoeverre je de pijn aanvaardt is de vragenlijst ‘Zelfonderzoek pijn aanvaarden’ en de vragenlijst over pijnbeleving – zie de link onder het artikel. Het betreft vragen als: Is het oké



als ik pijn voel? Ben ik bereid om de angst en onzekerheid die met pijn samenhangen te ervaren?

Mindfulness bij acceptatie
Bij acceptatie werkt het goed om aandacht te geven aan de ademhaling. Driehuizen laat zien hoe de ademhaling verandert als je bezig bent, bijvoorbeeld aan de telefoon, en als je daarna aandacht besteedt aan bewust ademen. Eerst is de ademhaling onrustig, onregelmatig en ondiep. Bij aandacht geven aan de ademhaling wordt die dieper, langzamer en regelmatiger.

“Accepteren is een rouwproces”
Maar niet alleen het ademhalingspatroon verandert. Ook de hartslag gaat van onregelmatig naar regelmatig, wordt rustiger en gaat parallel lopen aan de ademhaling.

Bij de inademing versnelt de hartslag iets en bij de uitademing vertraagt die wat. Dit verschijnsel heet ‘hartcoherentie’: ademhaling en hartslag komen dan overeen. Doordat de hartslag verandert, verandert ook de druk in je aderen, waarmee de doorbloeding verbetert het laatste bevordert genezing.

Op je hartslag kun je zelf niet zoveel invloed uitoefenen, maar wel op je ademhaling. De ademhaling vormt de ingang om allerlei fysiologische processen te veranderen. Je hartslag verandert, maar je gaat bijvoorbeeld ook minder zweten onder je oksels, in je darmen verandert van alles en je pupillen veranderen. Als je er de apparatuur voor hebt, zijn al die veranderingen ook te meten.

Met mindfulness-oefeningen word je rustiger, ervaar je de pijn en kom je tot acceptatie.

Hartcoherentie: ademhaling en hartslag komen overeen

Committeren
Committeren houdt in: acties ondernemen met oog voor wat je belangrijk vindt in je leven. Met deze benadering ervaar je weer ruimte voor nieuwe mogelijkheden naast de pijn. Je krijgt weer zin in je leven.

Dat is de kern van ACT: niet zozeer bezig zijn met wat er niét is, maar wat wél kan, welke mogelijkheden er zijn. Het gaat over alles wat er is en waar pijn geen rol in speelt. Het is belangrijk na te denken over je levenswaarden: de onveranderlijke waarden over hoe je wilt leven, hoe je wilt zijn en hoe je daarbij doelen denkt te bereiken.

Wil je hiermee aan de slag? Op actbijpijn.nl vind je een gratis cursus, gemaakt door professionals.

Niet zozeer bezig zijn met wat er niét is, maar wat wél kan

Meer informatie
Verder lezen: Jaap Spaans - Pijn zonder strijd; over stoppen met vechten en zin in je leven krijgen (2010)

Vragenlijsten:
beweging.tv/omgaan-met-pijn/
beweging.tv/pijnbeleving-volgens-tampa-vragenlijst-vo

Tekst: Joke Huisman
Foto: Joke Huisman

Voorbeelden van levenswaarden

Actief zijn	Gelijkheid	Plezier	Vriendelijkheid
Afwisseling	Gelijkwaardigheden	Rechtvaardigheid	Vriendschap
Altruïsme	Geloof	Respect	Vrijheid
Ambitieuus zijn	Gezelligheid	Rijkdom	Vrolijkheid
Assertiviteit	Gezondheid	Rust	Waarheid
Begrip	Goede manieren	Saamhorigheid	Werk
Betrouwbaarheid	Harmonie	Sociaal zijn	Zekerheid
Competentie	Humor	Sportiviteit	Zelfbeheersing
Creativiteit	Individualiteit	Stiptheid	Zelfontplooiing
Democratie	Liefde	Succes	Zelfvertrouwen
Discipline	Loyaliteit	Tolerantie	Zelfverzekerdheid
Echtheid	Macht	Trouw	Zorgzaamheid
Eerbied voor natuur	Medeleven	Verantwoordelijkheid	
Eerlijkheid	Moed	Verdraagzaamheid	
Evenwichtigheid	Natuurlijk	Vertrouwen	
Gastvrijheid	Onafhankelijk	Vreedzaam	
Gehoorzaamheid	Openheid	Vreugde	

Themamiddag 22 juni 2019 – twee fascinerende workshops

Tijdens de themamiddag werden twee workshops gehouden. Fysiotherapeut Erwin Vermeulen gaf een workshop over triggerpoints en dry needling; Hein Halfschepel en Casper Vos van Interfysiek gaven er een over houding en pijnvrij bewegen. Een fotoverslag.



Triggerpoints en dry needling

Erwin Vermeulen vertelt niet alleen, hij heeft ook een patiënte meegebracht om dry needling te laten zien, wat zeer gewaardeerd wordt. Erwins presentatie is terug te vinden op onze website: rsi-vereniging.nl. Er komt ook een kort filmpje.

Zo ziet dry needling er dus uit. Erwin 'plaagt' de triggerpoint tot de spier boterzacht is. Dat kan een paar minuten duren. Niet alle dry needlers prikken zo lang door.



Zo klein en dun is de naald. Het is in feite een acupuncturnaald, maar daar houden de overeenkomsten met acupunctuur ook meteen op.



Houding en pijnvrij bewegen

Hein Halfschepel en Casper Vos van Interfysiek.



Deze deelnemer denkt rechtop te staan, maar de omstanders zien geen denkbeeldige loodlijn van zijn hoofd naar zijn enkels. De goede houding voelt voor hem - en ook voor alle deelnemers - als een 'gorilla'-houding.



Casper laat een ruggengraat zien. Die hoort een s-vorm te hebben.



Iedereen die rechtop denkt te gaan staan, trekt de schouders terug. Hierdoor zetten ze (slag) aders en zenuwen met het sleutelbeen klem. Niet handig dus.



Geef je iemand een hand, dan neig je ernaar je arm verticaal omhoog te trekken, duim eerst. Zo moet een spier - die daar niet voor bedoeld is - je hele arm van 5 kilo optillen. Arme spier. Doe je het met een ronde beweging, dan gebruik je drie sterke schouderspieren, wijzen je ellebogen opzij in plaats van naar achteren - en kun je ze veel soepeler bewegen. Hier kun je winst mee boeken, met muizen en ook met vechtsport.

Meer informatie vind je op interfysiek.nl en hnsapraktijk.nl.

Tekst: Karin Jansen Foto's: Karin Jansen

Pennen met Australië

Internationale post, van onze collega's uit Australië! We zijn altijd blij met vragen, ervaringen en/of suggesties van onze lezers, ook als die 'gewoon' uit Nederland komen. Heb jij ook een tip? Stuur die dan naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl. De redactie behoudt zich het recht voor om verhalen in te korten of niet te plaatsen.

Beste Nederlandse RSI-vereniging,

We hebben net jullie laatste magazine ontvangen en het ziet er zoals altijd supermooi uit. Ik heb het over het magazine met de pennentest. Mijn lievelingspen is de gelpen van Uniqlo: spotgoedkoop, duurzaam, grote keuze in kleuren en hij glijdt heerlijk.

Met vriendelijke groeten,

Ann Thomson
Voorzitter RSI & Overuse Injury Association of the ACT Inc.,
Canberra, rsi.org.au, facebook.com/RSIAC

Beste Ann,
Bedankt voor je enthousiaste mail! Bij navraag in de enige Uniqlo-winkel van Nederland, in Amsterdam, bleek dat ze daar geen pennen verkochten, alleen kleding. Maar wie weet, misschien hebben we ze nu op een idee gebracht?

Met vriendelijke groeten,
Egbertien, namens de redactie

T ips RedactieRAAD (B)lijf bewegen!

Als redacteur van het RSI-Magazine krijg je veel verhalen van RSI'ers te horen. Soms ontdekken we daarin terugkerende patronen die anderen misschien minder opvallen. Een mooie aanleiding om daar af en toe bij stil te staan met (hopelijk wijze) redactieRAAD. Deze keer: Egbertien over RSI en sporten.

Voor artikelen in het RSI-Magazine interview ik regelmatig mensen met RSI-klachten en op themamiddagen spreek ik lotgenoten. Ieder heeft zo zijn eigen verhaal: hoe de RSI-klachten zijn ontstaan, de relatie met het werk en de worsteling om van de RSI-klachten af te komen. De meeste personen staan nog aan het begin van hun carrière. Tot zover niet bijzonder.

Maar wat mij opvalt, is dat velen bij de opbouw van hun carrière 's avonds moe zijn en vervolgens stoppen met sporten. Terwijl ze eerst jarenlang een of twee keer in de week sportten, hebben ze nu geen energie meer en slaan het dan maar over.

De keuze om dit achterwege te laten is begrijpelijk, maar helaas geen goede keus. Sporten zorgt ervoor dat de RSI-klachten worden tegengegaan. In de RSI-richtlijn staat ook dat het een positieve invloed heeft op het verminderen van de klachten. Natuurlijk is sporten alleen niet voldoende om RSI-klachten tegen te gaan, maar wel om die te verminderen en/of eventueel te voorkomen. RSI-klachten

ontstaan vaak door meerdere factoren. Zo denk ik bijvoorbeeld aan die persoon die tijdens zijn middelbare school en studie erna regelmatig sportte. In zijn eerste – tijdelijke – baan werkte hij extra hard in de hoop op een vaste baan. Hij maakte lange dagen en stopte met sporten omdat hij 's avonds te moe was om nog iets te doen. Na twee jaar had hij nog geen vaste aanstelling, maar wel RSI-klachten.

En ik herinner mij de secretaresse die op latere leeftijd uitviel als gevolg van RSI-klachten. Ze had jaren fulltime aan het beeldscherm gewerkt. Maar ze kon het volgens haarzelf al die jaren volhouden omdat ze elk weekend minstens veertig kilometer wandelde.

Laten we dus vooral doorgaan met sporten. Het hoeft niet op hoog niveau en ook niet competitief, niet fanatiek. Maar rustig en weloverwogen bewegen, met vaak nog een stuk gezelligheid eromheen? Ik zeg, doen!

Tekst: Egbertien Martens



Journaliste Floor Rusman en haar RSI-perikelen

Meerdere lezers hebben ons getipt over het verhaal van Floor Rusman, dat in het weekend van zaterdag 11 mei 2019 is verschenen in het katern 'Leven het weekend' van NRC Handelsblad. Het is een prachtig eigen verhaal vol humor, hele herkenbare situaties, gedachten en vragen. Ook geweldig: Floor toont lef door haar klachten en worstelingen openbaar en dus bespreekbaar te maken. In dit magazine het eerste deel, met dank aan NRC Handelsblad voor de toestemming.

Maand 1: De fysiotherapeut

"Ja, dan moet je toch echt gaan denken aan de Ziektewet." Het voelt alsof iemand een zak natte cement in mijn gezicht gooit.

De fysiotherapeut is een gebruinde, pezige man, zo iemand die alles onder controle heeft en nooit in de Ziektewet hoeft. De afgelopen paar keer heeft hij me gemasseerd, mijn nek gekraakt en een sportpleister op mijn arm geplakt, zonder resultaat.

Sinds een paar weken heb ik pijn in mijn hand, pols, elleboog en onderarm, een pijn die erger wordt als ik veel typ. Soms zijn de zeurende pijn en de vermoeidheid in mijn arm zo erg dat ik hem bij de schouder wil afschroeven en in een bedje leggen. De conclusie van de fysiotherapeut: ik heb RSI en ben niet door hem te redden. Ik moet tijdelijk stoppen met werken. Ik dacht dat RSI samen met grote kaki broeken en tamagotchi's was achtergebleven in de jaren negentig, maar kennelijk bestaat de aandoening nog steeds. Tegenwoordig heet die KANS, kort voor 'klachten aan de arm, nek en/of schouder'.

Sinds een paar weken heb ik pijn in mijn hand, pols, elleboog en onderarm

Maand 2: De yin yoga-docent

"En nu mogen jullie al jullie organen een kleur geven." De yin yoga-docente, hoogzwanger en rozig van geluk, geeft in kleermakerszit instructies aan de groep. Het is een luie vorm van yoga, waarbij je allerlei attributen mag gebruiken zoals kussentjes en bakstenen van kurk. Ik ging erheen op aanraden van een vriendin die dacht dat dit een wondermiddel zou zijn tegen RSI. Normaal wimpel ik dit soort adviezen af, maar inmiddels zit ik al ruim een maand overwegend thuis en kijk ik net

iets meer dan gezond voor me is op fora voor mensen met onverklaarbare fysieke klachten. Na een uurtje rondklikken voel ik me meestal erg gedeprimeerd, maar dan probeer ik mezelf wijs te maken dat de mensen op de fora niet echt bestaan – dat ze verzinsels zijn van iemand met heel veel tijd, nog meer tijd dan ik.



Ik dacht dat RSI samen met grote kaki broeken en tamagotchi's was achtergebleven in de jaren negentig

Inmiddels heb ik van vrienden en kennissen zo veel adviezen gekregen dat ik niet weet waar te beginnen. Dry needling, acupunctuur, zwemmen, ergonomische toetsenborden, meditatie, iedereen noemt weer iets anders. Ik leg deze opties voor aan de bedrijfsarts. Maar zij kan me niet helpen: „Elke vorm van RSI is anders.”

Beter gezegd: RSI is niet echt iets, zo ontdek ik. Onder de verzamelnamen RSI of KANS vallen 'echte' aandoeningen als carpaletunnelsyndroom, maar ook vage klachten gebundeld als 'aspecifieke KANS', een naam die ik erg grappig zou vinden ware het niet dat ik zelf in deze categorie val. Artsen – ik bezoek er verschillende – kunnen me dus niet de duidelijkheid geven waarnaar ik →

verlang. Om mezelf af te leiden ging ik naar dit yin yoga-experiment. Maar het lukt me niet om mijn organen een kleur te geven. Liggend in de halfduistere zaal denk ik aan wat ik die avond zal eten, aan kleine dingetjes die ik toch nog kan doen voor de krant, aan de mensen om mij heen. Dan is de les afgelopen, de docente staat ineens naast me. „Jij had nog niet betaald hè?” zegt ze met een harde, zakelijke stem, haar rozigheid van net helemaal verdwenen.

Maand 4: De oefentherapeut

PANG! Een van de ballonnen knapt, precies waar ik bang voor was. De oefentherapeut en ik zaten net allebei op een ballon. „Zo leer je te ontspannen in spannende situaties.” Ik probeerde uit te leggen dat ik bang ben voor harde knallen, dat ik bij het ontkurken van de champagne altijd een blokje om ga. Ze was er niet van onder de indruk, ik moest en zou op de ballon. „Heb vertrouwen, het gebeurt bijna nooit dat-ie kapotgaat.” Ze is nog niet uitgesproken of haar ballon knapt met de hardst mogelijke knal. Toch weet ze me zo gek te krijgen weer te gaan zitten. Zelf neemt ze plaats op een nieuwe. En, hoe is het mogelijk, die ontploft even later óók. Inmiddels ben ik zo kwaad dat ik het liefst alles kort en klein zou slaan.

Na een uurtje rondklikken voel ik me meestal erg gedeprimeerd

Ik stel me voor hoe ik geboeid word afgevoerd terwijl ik het probeer uit te leggen aan de agenten: „Maar ze liet me op een ballon zitten! Terwijl ik dus niet tegen harde knallen kan!”

Bij deze oefentherapeut zit ik inmiddels een paar maanden. Ze kijkt naar mijn houding (ik sta verkeerd) maar ook naar de verbinding tussen lichaam en geest. Daar gaat het mis, want ik versta haar taal niet. Ze grijpt me bijvoorbeeld in m'n flank en zegt zorgelijk: „Je bent

hier helemaal leeg.” Leeg? Als een chocoladesinterklaas? Ik begin me een freak te voelen, een brein dat geen contact kan maken met het bijbehorende lichaam.

Op haar advies ga ik wandelen, elke dag minstens een uur. Maar onderweg zie ik overal mensen van en naar hun werk fietsen of met collega's lunchen in de zon.

Maand 5: De shiatsu-therapeut

De shiatsu-therapeut drukt heel hard op een punt ergens op mijn been. Dit punt schijnt in contact te staan met mijn elleboog, die al maanden zo veel pijn doet dat ik

Inmiddels heb ik van vrienden en kennissen zo veel adviezen gekregen dat ik niet weet waar te beginnen

geen boodschappen meer kan tillen. De vriendin die me eerder naar yin yoga stuurde heeft me nu deze man aangeraden, een Japanner die voorheen furore maakte in het Amsterdamse Okura Hotel.

In de tussentijd probeer ik van alles. Ik heb spraakherkenningssoftware aangeschaft, maar die blijkt een kwelling. Schrijven gaat vaak met schaamte gepaard en moet dus in het geheim worden gedaan, niet hardop. Bovendien lijkt de pijn zich te verplaatsen.

Maar het lukt me niet om mijn organen een kleur te geven

Wanneer ik toch een stuk heb ingesproken en denk daarmee de RSI omzeild te hebben, krijg ik prompt de ergste hoofdpijn. Mijn chef raadt me aan het werken voorlopig helemaal op te geven.

Ik had altijd een idyllisch beeld van lang thuiszitten:

lekker veel lezen, mijn kamer opruimen, me bekwamen in het maken van ingewikkelde gerechten. In werkelijkheid lig ik veel in bed of zit ik op de bank met mijn linkerhand Twitter te refreshen.

Maand 6 – 7: Boek van een psychiater

Ik moet *The Mindbody Prescription* van John Sarno lezen, zegt een vriend. „Een vriendin van me had RSI en die is genezen door dit boek. Alleen maar door het te lezen.”

Ik geloof er niks van, maar het is niet alsof ik iets beters te doen heb. John Sarno zegt dat aandoeningen als RSI een volledig psychische oorzaak hebben. Ze zijn het resultaat van emoties (vooral woede) die het brein niet aan de oppervlakte toelaat. Om je af te leiden creëert dat sluwe brein een bepaalde pijn, die ervoor zorgt dat je je daarop richt – en de emoties niet opmerkt.

Artsen – ik bezoek er verschillende – kunnen me dus niet de duidelijkheid geven waarnaar ik verlang

Ik wil hier graag in geloven, omdat de oplossing (wél aandacht besteden aan de emoties) zo makkelijk lijkt. Ik leg Sarno's hypothese voor aan de oefentherapeut en de huisarts. „Ja, RSI heeft zeker ook een mentale component”, zeggen zij. Maar volgens Sarno is de aandoening helemaal mentaal, zeg ik. Dat is wel even iets anders. Hierop hebben ze niet echt een antwoord. De oefentherapeut zegt dat ik niet moet proberen alles rationeel te doorgronden. Inmiddels dringt tot me door dat niemand écht een idee heeft van wat ik mankeer. Ik zuig de teksten van zorgverleners op alsof ik tegenover het Orakel van Delphi zit, maar elk orakel kletst maar een eind in de rondte.

Deel 2 van het verhaal van Floor Rusman verschijnt in het volgende magazine

Tekst: Floor Rusman

Bron: Met toestemming overgenomen uit NRC Handelsblad, editie 11 en 12 mei 2019



Aankondiging: Vrijwilligersdag, Jongleren en de Politieacademie, zaterdag 16 november



Alle vrijwilligers en leden die eraan denken misschien ooit vrijwilliger te worden, opgelet! Zaterdag 16 november organiseren we onze jaarlijkse vrijwilligersdag. Ook potentiële vrijwilligers die ons beter willen leren kennen, nodigen we van harte uit.

We krijgen een RSI-preventieworkshop van Louis Pals, creatief medewerker bij de Politieacademie. Hij legt de Pomodoro-techniek uit en vertelt wat het belang is van een 'speelkwartier'. Bovendien leert hij ons jongleren!

Interesse?
Mail dan naar Joke:
vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl

Een laptop zonder RSI?

Kan best, als je de juiste maatregelen neemt

Je kunt bijna niet meer zonder laptop of tablet; deze apparaten zijn gemakkelijk mee te nemen en je hebt altijd alle informatie bij je. Maar er zijn ook nadelen: met een niet-aangepaste laptop heb je geen ergonomisch verantwoorde werkplek. Hoe voorkom je RSI-klachten?



Een laptop voldoet niet aan de wettelijke eisen voor een ergonomisch verantwoorde werkplek, omdat toetsenbord, beeldscherm en computer één geheel zijn – daar valt niets aan in te stellen. Wat als je bedrijf flexwerkplekken heeft en jij steeds met je laptop een andere plek moet zoeken? Ook dan gelden de wettelijke regels. Met instelbaar meubilair en hulpmiddelen om je laptop toch goed op te stellen kun je een ergonomische werkplek creëren (zie verderop).

Thuis

Je kunt op je werk een perfecte werkplek hebben, maar daar heb je niet veel aan als je daarna thuis in een slechte houding en zonder pauzes verder gaat achter je beeldscherm. Zorg daarom ook thuis voor een goede werkplek. Op onze webpagina *Inrichting werkplek* staan tips om dat te doen.

Kinderen

Kinderen op de basis- en middelbare school werken gemiddeld 6,5 uur per dag met een beeldscherm. Dat is boven de arbonorm.

Basisschool

Het is belangrijk dat kinderen van jongs af aan op een gezonde manier met beeldschermen leren omgaan, door een goede houding aan te leren en regelmatig tussendoor te bewegen – ook thuis. Het project Zit met Pit! heeft daar een lesprogramma voor ontwikkeld en geeft tips, ook aan onze leden – zie daarvoor pagina 21 in dit nummer en de website zitmetpit.nl.

Voortgezet onderwijs

Middelbare scholieren en mbo-studenten hebben vaak RSI-klachten. Toch besteden veel scholen daar geen aandacht aan. Leerlingen vinden het normaal dat ze klachten hebben en de meesten hebben geen idee wat RSI is. Leraren die RSI-klachten hebben kunnen naar de bedrijfsarts gaan, maar dat geldt niet voor de leerlingen.

Studenten

Studenten lopen nogal eens vast door RSI-klachten bij het maken van hun afstudeeropdracht. Ze moeten dan hun studie onderbreken of stoppen. Juist bij het afstuderen is die kans heel groot, want dan moet je ineens onder grote tijdsdruk heel veel typen. Als je dat

Neem je laptop niet mee naar de collegezaal

doet in een slechte houding en te lang achter elkaar, dan is die kans nog groter. Succesvol afstuderen met RSI-klachten kan heel goed: een lid van onze vereniging geeft daarvoor tips op onze webpagina *Studie/Ervaringen en tips*. Je hebt daar wel discipline voor nodig, want de tips werken alleen als je je eraan houdt.

Wat kunnen studenten doen als ze klachten krijgen?

Veel universiteiten geven op hun website informatie over RSI. Daar lees je wie op de campus kan helpen als je klachten hebt.

- **Liever geen laptop in de collegezaal**
Neem je laptop niet mee naar de collegezaal. Dit zorgt ervoor dat je lagere cijfers haalt, omdat je snel bent afgeleid. Maak gewoon aantekeningen met pen en papier; je neemt de lesstof dan beter op en oefent in samenvatten en iets in je eigen woorden opschrijven.
- **Maak een goede planning**
Maak een goede planning, waarin je afwisselt tussen verschillende taken. Plan daarnaast beweging, rustmomenten en ontspanning in, want af en toe een uitje moet ook kunnen!
- **Installeer pauzesoftware**

Aan een perfecte werkplek heb je niet veel als je thuis in een slechte houding verder gaat

Veel universiteiten bieden de gratis pauzesoftware Workrave aan voor Linux en Windows. Op onze webpagina *Pauzesoftware* vind je meer varianten, ook voor Apple.

- **Trek tijdig aan de bel bij studievertraging**
Kun je vanwege RSI-klachten het studietempo niet bijhouden? Overleg dan tijdig met je decaan.
- **Kies een goede zorgverzekering**
Kies een goede aanvullende zorgverzekering die (fysio)therapie vergoedt. Informatie over zorgverzekeringen voor studenten vind je op studenten-zorgverzekeringen.nl.

Op onze webpagina *Studenten* staan meer tips.



Gebruik zoveel mogelijk sneltoetsen

Hoe richt je een laptopwerkplek optimaal in?

Of je nu (thuis) werkt of naar school gaat, je kunt je werkplek met laptop omtoveren tot een ergonomisch verantwoorde werkplek. Dat kan met speciale hulpmiddelen, maar ook heel simpel, zoals je ziet op de foto's.

- De bovenrand van je beeldscherm moet op ooghoogte staan. Daarvoor kun je een laptopstandaard gebruiken. Deze zijn er van eenvoudig en goedkoop tot duur met allerlei extra's. Kijk voor voorbeelden op onze webpagina *Hulpmiddelen*.
- Met een los toetsenbord kun je in een betere houding typen en maak je minder fouten. Op onze webpagina *Hulpmiddelen* staan voorbeelden van compacte toetsenborden die je gemakkelijk kunt meenemen. De meeste hebben geen numeriek deel. Heb je dat toch nodig, dan kun je dat er bij sommige los bij kopen. Bij een toetsenbord zonder numeriek deel ligt je muis dicht bij je lichaam, wat beter is voor je houding.

- Het gebruik van een losse muis is minder belastend voor je lijf dan het touchpad van de laptop. Er zijn verschillende ergonomische, verticale of rollermuizen die geschikt zijn om mee te nemen. Alle verschillende soorten muizen kun je vinden op onze webpagina *Hulpmiddelen*.
- Gebruik zo veel mogelijk sneltoetsen. Dat zijn toetscombinaties die muisopdrachten vervangen. De meest eenvoudige zijn die voor kopiëren (Ctrl + c) en plakken (Ctrl + v), maar er zijn er veel meer. Kijk op onze webpagina *Hulpmiddelen* voor meer combinaties en leer ze jezelf stapsgewijs aan met onze korte cursus.
- Werk je veel met Excel? Op de website excelxl.nl vind je een aantal sneltoetsen onder het kopje '7 tips om efficiënter te werken in Excel'.
- Bekijk op onze website de korte filmpjes van Jip Driehuizen over houding, pauzeren en andere tips. Op zijn website beweging.tv staan gratis oefeningen om te bewegen en ontspannen.

Tekst: Corinne Travail

Foto's: Karin Jansen



Alle toetsenborden, muizen en overige hulpmiddelen proberen?

Kom naar onze themadag op 12 oktober 2019 in Rotterdam. Dan mag je apenkooien met alle hulpmiddelen in de showroom van de Backshop, experts in ergonomisch advies. Aanmelden kan tot 5 oktober via postbus@rsi-vereniging.nl of 033 - 24 71 043.

Bronnen: arboportaal.nl
wetten.overheid.nl
zitmetpit.nl

Hoe overleef ik RSI?

Recensie van *The RSI Survival Guide* van de Australische RSI-vereniging RSI OOS

Het is een geruststellende gedachte dat niemand doodgaat aan RSI-klachten. De titel is dan ook bedoeld in de geest van de kinderboekenserie “Hoe overleef ik”. Want RSI-klachten hebben veel invloed op je dagelijks leven. Dit Engelstalige boek helpt je aan de hand van antwoorden en tips voor beginnende en ervaren RSI'ers. Het combineert de ervaringen van honderden van onze tegenvoeters in Australië met de wetenschappelijke stand van zaken.

The RSI Survival Guide is een uitgebreide verzameling van nuttige informatie. In het inleidende hoofdstuk wordt helder uitgelegd wat RSI is en wat het voor jouzelf en je omgeving betekent. Het volgende hoofdstuk beschrijft hoe je zelf de regie kan houden over je klachten en emoties. Het uitgebreide derde hoofdstuk gaat over behandelingen: hoe kies je een arts en een behandeling, wat is het nut van een pijndagboek, welke oefeningen kun je doen en wat zijn de belangrijkste behandelingen?

Omgaan met pijn is de leidraad van hoofdstuk 4. Op welke manieren kun je pijn zoal verminderen? Kou en warmte, massage en medicatie, crèmes en kruiden, beweging en ontspanning. Plus een methode om je activiteiten te doseren zodat de pijn niet verergert, en wat je kan doen voor en tijdens een flare-up, een periode waarin de pijn erger is. Hoofdstuk 5 behandelt een aantal strategieën. Hoe kun je ondanks pijn activiteiten ondernemen en wat is een goede manier om je dag in te delen? Plus veel praktische tips voor autorijden, lezen, deuren openmaken, dingen dragen, applaudisseren, reizen en telefoneren, huishoudelijke taken, persoonlijke hygiëne, schrijven, computerwerk én goed slapen.

Bij een nieuwe auto kun je bijvoorbeeld denken aan stuurbevestiging of een automaat, zodat je niet hoeft te schakelen. Of een “slimme sleutel”

die je niet in het slot hoeft te steken en een achteruitrijcamera. Bij een bestaande auto kun je het rijden makkelijker maken door een lamswollen stuurhoes, sleutelhouders of wijdehoekspiegels, zodat je je hoofd minder hoeft te draaien.

Hoofdstuk 6 gaat over de twee meest voorkomende specifieke RSI-klachten: de tenniselleboog en carpaaltunnelsyndroom. Daarna komt een hoofdstuk over arbeidsongeschiktheid in het Australische systeem, gevolgd door hoofdstukken over hoe je terugkeer op het werk te organiseren en hoe te studeren met RSI. Het laatste hoofdstuk gaat over zwangerschap en kinderen. Het hoofdstuk over arbeidsongeschiktheid is specifiek voor de Australische situatie maar bevat veel bruikbare tips, bijvoorbeeld over het gesprek met een (verzekerings)arts: neem een vertrouwenspersoon mee, ga niet praten als er een stilte valt en zorg dat je alle relevante informatie op papier bij je hebt.



Meer grip op je stuur



Conclusie

De RSI Survivalgids is een prima handleiding bij beginnende of langdurige RSI-klachten. Alle belangrijke onderwerpen komen voorbij in 185 pagina's. Je krijgt bij het lezen het prettige gevoel dat je niet alleen staat: overal in het boek vind je korte, schuingedrukte blokjes tekst met persoonlijke verhalen. Wat het boek wél mist is een index om makkelijk de juiste tip terug te vinden. En het boek blijft niet makkelijk open liggen bij het lezen. De survivalgids is Engelstalig en in Nederland online te bestellen. Veel informatie is ook elders te vinden, op onze eigen website bijvoorbeeld, maar het is fijn om alles bij elkaar te zien in één boekwerk. Wellicht een idee voor onze vereniging?

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto's: Sandra Oudshoff

Bron: *The RSI Survival Guide*, author The RSI & Overuse Injury Association of the ACT Inc, 2017, ISBN 978-0-646-55208



ZIT MET PIT!

Bewegen + Leren = Scoren

Je komt de klas binnen en je gaat zitten. Op je stoeltje, achter je tafeltje. Je luistert naar de juf of meester en wacht ... totdat de bel gaat voor het speelkwartier. Joepie, je 'mag' eindelijk naar buiten en bewegen!

Maar wist je dat het juist goed is om ook in de klas te bewegen? Bijvoorbeeld tijdens de reken- en taallessen? Onderzoek toont aan dat je van bewegen tijdens de les veel beter en sneller leert – zie daarvoor de bron onderaan de pagina.

Door te bewegen krijgen je hersenen een betere doorbloeding

Hoe komt dat dan?

1. Bewegen is beter voor je hersenen. Door te bewegen krijgen je hersenen een betere doorbloeding. Dat zorgt weer voor een betere werking van je hersenen
2. Je hebt een betere en langere concentratie. Ben jij wel eens bijna in slaap gevallen in de klas? Dat gaat je écht niet gebeuren als je springt tijdens het rekenen!
3. Je voelt jezelf fitter! Je spieren worden sterker, je hersens werken beter én je leert beter en sneller. Als jij je hierdoor niet fitter gaat voelen, dan weet ik het ook niet meer!
4. Bewegen is leuk, zo wordt leren dat ook! Kinderen zijn van nature nieuwsgierig, leergierig en worden blij van bewegen. Die combinatie is goud waard. Alleen daarom wordt het al leuk om nieuwe dingen te leren

5. Kinderen die bewegen tijdens het leren, presteren beter. Bewegen is niet alleen leuk en gezond, maar je wordt er ook nog eens slimmer van. Hoe gaaf is dat!?

In slaap vallen gaat je écht niet gebeuren als je springt tijdens het rekenen!

Dus hup! Zeg tegen je juf of meester dat die stoelen en tafels best af en toe aan de kant mogen om te bewegen.

Zit met Pit! verzorgt trouwens ook voor leerkrachten in het primair onderwijs leuke workshops met als onderwerp 'Bewegend leren'. Kijk hiervoor op onze website bij *Cursusaanbod*.

Tekst: Yolanda van Hoorn

Foto: Yolanda van Hoorn

Bron: allesoversport.nl/artikel/effecten-van-sport-en-bewegen-op-leerprestaties-kinderen/

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!





Pareltjes van George

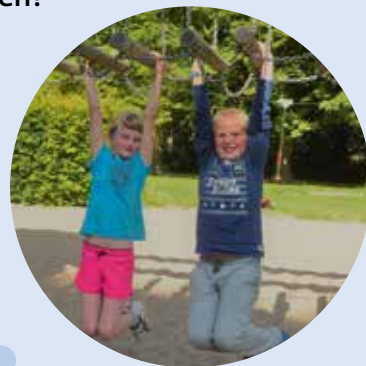
Hangjongeren

George (9 jaar) heeft net een andere kijk op RSI. Ook een pareltje delen? Graag: mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

Waarom klagen grote mensen over hangjongeren? Jongeren zouden juist wat meer moeten hangen. Niet op de bank hoor, maar écht hangen. Het kan op heel veel plekken: bomen, palen, goals, klimrekken ... Probeer het maar: het is heel goed voor je nek en je rug!

Tekst: George Hill

Foto's: Karin Jansen



Lekker hangen in de speeltuin



Tip van Jip

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

Tip 10: Head rest

Neem komende week als je thuiskomt, na een dag inspanning, allereerst plaats in een (tuin)stoel met een hoofdsteun, zodat je óók je hoofd tot rust kan laten komen. Het hoofd heeft het gewicht van een forse watermeloen en de nek (én de schouders, én de bovenrug) heeft daarom behoefte aan rust. Zo kun je een 'powernap' doen of, als je het niet laten kunt, je smartphone even gebruiken of een serie kijken. Als je zit en je hoofd ondersteund wordt, leidt dat tot veel meer spierontspanning.

Tekst: Jip Driehuizen

Foto: Jip Driehuizen



Relax! Deel 13: De 'ping' en de 'pong'

Vanwege een zomerstop gaat de Qigong-les even niet door, maar Ko en Jansen laten zich niet uit het veld slaan. Ons creatieve duo ruilt de 'yin' en de 'yang' in voor de 'ping' en de 'pong'. Speurneus Jansen heeft al een buitentafel in de buurt verkend. Gewapend met een tafeltennisetje van een paar euro, huppelen onze helden er vrolijk heen.

"Is dit wel wijs?" De Co van Ko had van tevoren al zijn bedenkingen geuit. "Jullie hebben immers pijnklachten in polsen, armen en schouders. Hoe slim is het - of niet - om ze dan júíst te belasten?"

Ons duo moet het beamen: Co's logica staat als een huis.

Toch weten ze de verleiding van de ping en de pong niet te weerstaan, want: léúk! Jansen heeft de helft van haar studententijd staan pingpongen en Ko had als kind zelfs een tafel op zolder!

Dus gaan ze het toch doen. Jansen gooit de bal hoog in de lucht, slaat een vakkundige service, en de pret mag beginnen.

Ons duo wordt hier wel vrolijk van. Door de fijne herinneringen en bekendheid met het spel gaat het soepel. Ze pingpongen met links, voor de afwisseling, en merken tot hun verrassing dat dat best goed gaat. Ko probeert even de Chinese 'penhoudergreep' - het batje op eenzelfde manier vasthouden als eetstokjes - maar komt er snel op terug.

"We moeten niet overdrijven" zeggen haar polsen. Ze zijn eetstokjes dan ook niet gewend.

Toch weten ze de verleiding van de ping en de pong niet te weerstaan

En? Hoe ging het?

Jansen: "Ik kan het absoluut beter hebben dan schrijven of typen, ik denk juist omdat je hele lichaam beweegt. Ook hoef je niet zoveel na te denken, en je haalt gewoon ontspannen adem. Achteraf komt die zeurende pijn er zeker, ik moet wel bewust uitrusten. Maar ik heb het er wel voor over."

Ko: "Het was hartstikke leuk voor een keertje. Het bracht goede herinneringen terug. In mijn jeugd speelde ik elke dag na school even tafeltennis met een van mijn broers. In die tijd had ik geen last van RSI. Maar nu merkte ik dat ik na circa tien minuutjes toch echt wel een doffe pijn in mijn rechterschouderkop op voelde komen. Van schrik ging ik met links spelen, dat hielp wel. Ik denk ook dat ik het fanatieke spel van vroeger moet vergeten. Relaxed spelen, af en toe een pingpongballetje slaan, zal beter gaan."

"We moeten niet overdrijven" zeggen Ko's polsen

In hun eerste en ergste RSI-jaren hadden Ko en Jansen zich nooit kunnen voorstellen dat ze ooit weer ontspannen even tussendoor een balletje zouden kunnen slaan. Hun twee conclusies: zeg nooit 'nooit' en kies in plaats van de Chinese penhoudergreep voor een Chinese wijsheid, namelijk die van wijsgeer Confucius: 'Eén moment van vreugde verdrijft honderd zorgen'.

Ko: "Het bracht goede herinneringen terug"

Tekst: Karin Jansen, Sandra Ko
Foto: George Hill





Schrijf je nog in!

Interactieve themamiddag: Omgaan met (techno)stress



Zaterdag 12 oktober 2019 in Rotterdam

Heb jij je al ingeschreven voor de themamiddag? De RSI-vereniging en Backshop nodigen je uit om drie belangrijke elementen van een integrale RSI-aanpak te ervaren:

- Oefentherapie – houding verbeteren
- Psychologie – omgaan met chronische klachten
- Ergonomisch kantoormeubilair – uitproberen!

Backshop-eigenaar Alex Rodi is onze gastheer in het expertisecentrum van Backshop in Rotterdam. Ergonomische stoelen, krukjes, zit-sta-tafels, laptopstandaarden, ergonomische muizen, toetsenborden en meer: ze nodigen uit tot een interactieve sessie aan het einde van de middag, waarbij je alle hulpmiddelen mag uitproberen.



Houding

Eerst activeert Annette Booiman van Mensendieck Moves ons met een workshop over houding, spierspanning en ademhalingspatronen in deze (tech)stressvolle tijden. Ze maakt de opbouw van spierspanning door een incorrecte houding ook concreet

zichtbaar, onder andere met biofeedback. Op deze manier krijgen we inzicht in de reactie van ons lichaam op een verkeerde houding, overbelasting en spanning. Annettes motto: 'Gezond bewegen kun je leren'.

Psychologie

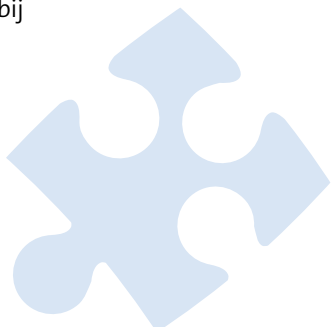
Na een korte pauze verwelkomen wij onze eigen 'wandelende psycholoog' Yvonne Lankhaar. Yvonne wandelt binnen om met ons te delen waarom het allesbehalve een gek idee is om bij

chronische klachten een psycholoog in te schakelen. Het kan juist een slimme zet zijn die je jaren getob en geworstel kan besparen. Yvonne kan het weten; zij heeft zelf chronische pijnklachten.

Uitproberen!

Na een korte introductie van Alex Rodi over het hoe en waarom van ergonomisch meubilair en hardware, barst het feest echt los! Iedereen mag de producten die in het expertisecentrum aanwezig zijn uitproberen. Deskundige medewerkers van Backshop staan klaar om eventuele vragen te beantwoorden en producten te demonsteren.

Meedoen? Aanmelden is mogelijk tot 5 oktober 2019 via postbus@rsi-vereniging.nl of 033 - 24 71 043.



Locatie:
Vareseweg 43
3047 AT
Rotterdam