

RSI-Magazine

**Relaxen met
aquayoga**

**ReAttach corrigeert
negatieve denkbeelden**

**RSI RECOVERY
APP: TESTERS
GEZOCHT!**



Ho ho ho

'Ho ho ho' zegt de jolige Kerstman. Daar zit een wijsheid in verborgen die ik - na anderhalf jaar jongleren met magazines, themadagen, bestuur, familielevens en RSI-klachten - begin in te zien. 'Ho' betekent namelijk ook: 'matigen', of zelfs 'stoppen'. Het 'ho'-idee zien we ook terug in de jongleertip van Jip: doen, maar wel op tijd stoppen.

'Ho' lijkt me voor RSI'ers wel handig. Ik maak bijvoorbeeld dolgraag magazines. De redactie is een hecht team waar ik trots op ben, en MEO voelt ons steeds beter aan. Het loopt als een trein. Maar door alle andere activiteiten voelt het soms wel als een razende intercity die alsmat door dendert. Tijd voor een 'ho': magazines met mate. We maken er drie in 2020. Bij de middelste, tijdens de zomervakantie, voer ik die ene jongleer-truc uit waarbij je de ballen even naar een ander gooit.

In dit nummer vind je (ho-)inspiratie voor 2020. Misschien ga je na het lezen van ons verslag ReAttach uitproberen: laat je slechte (werk)ervaringen los en begin opnieuw. Twijfel je over mindfulness? Wij onderzoeken het wetenschappelijke bewijs en zetten het op een rij. Aquayoga is er ook bij: Ko en Jansen hebben als twee sponsen hun ervaringen voor jullie opgezogen. Die worden uitgeknepen op pagina 23.



Cadeaus zijn er ook volop. Een lachertje van George, een staande ovatie van ZitmetPit!, de ontknoping van Floor Rusmans eigen verhaal, een themadag-verslag met een spannend minidrama, en nieuws uit het bezige bestuur.

Als kers op de kerstpudding: wat dacht je van het gratis uitproberen van de RSI Recovery App? Tijdens het gebruik leer je zelf veel, en met jouw feedback kan ervaringsdeskundig bedenker Peter Frumau de app nog beter maken. Toe, gun jezelf een **Appy New Year!**

Karin Jansen, hoofdredacteur

Het RSI-Magazine verschijnt in 2019 vier keer

December 2019. 25ste jaargang, nr. 4. Lidmaatschap: € 25,- per jaar bij automatische incasso, anders € 27,50 per jaar.

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

Adres

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

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

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

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

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

Aanmelden als vrijwilliger

vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl

Bestuur

Voorzitter: Reint Alberts
Secretaris: vacature
Penningmeester: Vincent Kopperman
Algemeen lid: Joke Huisman, Karin Jansen

Mediaredactie

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

Aan dit nummer werkten verder mee

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.

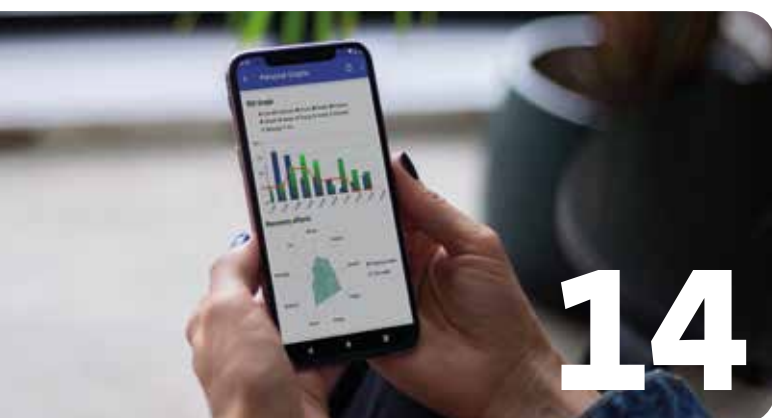
Vrijwaring

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

Copyright

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





- 2 | Voorwoord
- 4 | Prikbord
- 5 | In memoriam: John Verbruggen
- 6 | Van het bestuur
| Onderzoek in de pipeline
- 7 | Proef laat hoge score RSI-vereniging zien
- 8 | Onderzoek: Je aanwezigheid is gewenst
- 10 | Coach denkt mee - Toegeven dat je af en toe hulp nodig hebt
- 11 | Themamiddag: Omgaan met (techno)stress
- 14 | Gezocht: 10 RSI'ers om gratis de RSI Recovery App te testen
- 16 | Journaliste Floor Rusman en haar RSI-perikelen
- 19 | Zit met Pit!
- 20 | ReAttach corrigeert negatieve denkbeelden
- 21 | Lezers schrijven
- 22 | Pareltjes van George
| Tip van Jip
- 23 | Relax! Deel 14: Aquayoga
- 24 | Vacatures

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

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

Facebook



Met foto's van veel soorten bureaustoelen, (wiebel) krukken, andere hulpmiddelen en deze foto van een kast vol muizen.

- Een artikel uit de Guardian: *Chronische pijn is een voortdurende epidemie*. Het lijkt wel of we chronische pijn hebben geaccepteerd in de huidige maatschappij. Of hebben we het verkeerde antwoord op de verkeerde plek gezocht?
- Een Zwitsers onderzoek naar de effectiviteit van behandelingen tegen schouderpijn. Welke behandeling is het beste?

Website

Op de website Nieuws van beneden, uit Australië, in hun nieuwsbrief *In hand Winter 2019*. Nieuw in dit nummer: een prikbord met vastgepinde korte berichten dat verdacht veel lijkt op dit prikbord. De overige onderwerpen vind je in het blog *Nieuws van beneden* onder *Laatste nieuws*. De webpagina's onder *Hulpmiddelen* zijn aangevuld met nieuwe of verbeterde hulpmiddelen.

LinkedIn

- Een overzicht van risicofactoren en welke klachten je daardoor kunt krijgen. De eerste drie - schouderklachten, polsklachten en elleboogklachten - vallen onder RSI.
- De TU in Delft doet onderzoek naar de invloed van de werkomgeving op de gezondheid en het welzijn van medewerkers.

Twitter



- Bij de meest gevaarlijke beroepen denk je vast niet aan kappers. Toch blijkt dat een RSI-gevaarlijk beroep te zijn, net zoals kok en serveerder.
- Aandacht voor de collega's van iemand met een chronische ziekte. Een checklist leert je beter om te gaan met collega's die een chronische ziekte hebben.
- Een tandarts die armworstelen gebruikt om zijn spieren en pezen te versterken en overbelasting te voorkomen.
- Aandacht voor ergonomie is de moeite en kosten waard.

Instagram

- Iemand van de mediaredactie test een wiebelkruk.

Nieuwsbrief

- Het e-book *Patiëntenrechten* van Patiëntenfederatie Nederland, met alle rechten en plichten voor hulpverlener en hulpvrager.
- Patiëntenorganisaties hebben zin (impact)
- Psychosomatische fysiotherapie verbetert bij chronische pijn de kwaliteit van leven en het zelfvertrouwen
- Bedrijfsarts krijgt amper tijd voor onderzoek van beroepsziekten
- De bedrijfsarts is steeds vaker een niet-gespecialiseerde basisarts, en dat gaat niet altijd goed
- Een digitale ziekmelding is ook een ziekmelding.
- Betalen voor zorg is vaak meer dan zorgverzekering of eigen risico

In memoriam

John Verbruggen 1968 – 2019

We zijn diep getroffen door het overlijden op 19 september 2019 van onze trouwe oud-vrijwilliger John Verbruggen.

John was in de vorige eeuw al actief bij de RSI-vereniging, in eerste instantie als vertaler van Engelstalige stukken voor het Handvat (het voormalige RSI-Magazine). Hij heeft regelmatig inhoudelijk aan het blad bijgedragen, bijvoorbeeld met artikelen over zijn ervaringen met intramusculaire stimulatie (2012) en het liggen op zijn backstretcher (2009). Zijn achterliggende gedachte daarbij was dat zijn ervaringen wellicht anderen zouden kunnen helpen.

Toen John fotografie nog als hobby uitoefende, bood hij zich aan als huisfotograaf voor de vereniging. Vele lezers zullen zich hem herinneren als de bescheiden man achter de camera die jarenlang onze themadagen fotografisch kwam vastleggen. In 2008 is hij namens de redactie naar Londen gereisd, om daar een memorabel (foto)verslag te maken van de ALV en themadag van onze zustervereniging.

Wij waren blij voor hem, toen hij stopte als vrijwilliger om alle aandacht te kunnen richten op zijn eigen bedrijf als architectuurfotograaf.

John was lief, betrokken, evenwichtig en een doorzetter; een inspiratie voor zovelen van ons. Wij betreuren het dat hij het leven nu al heeft moeten verlaten. Wij wensen Pia en zijn familie veel sterkte met hun verlies.

John, wat zullen we je missen.

Namens het bestuur, de vrijwilligers en heel veel oud-bestuursleden, -redactieleden en -vrijwilligers,

Karin Jansen



Wil je zien wat John ondanks RSI allemaal bereikt heeft?

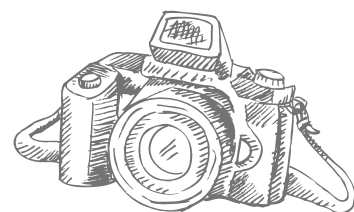
Kijk dan op zijn website jvfotografie.com.

Deze blijft voortbestaan.

Als je een kaars voor John op wil steken, kan dat via

www.memori.nl/gedenkplaats/john-verbruggen/

Ben je benieuwd naar Johns verhaal? Dat is te vinden op michaelaschrijft.nl/2015/09/29/van-ysselsteyn-naar-ijsselstein-een-kijkje-in-het-leven-van-fotograaf-john-verbruggen/



Van het bestuur

We hebben deze herfst niet stilgestaan: we organiseerden een drukbezochte themadag, stonden journalisten te woord, begeleidden onderzoek, regelden subsidie voor volgend jaar en hielden nog een vrijwilligersdag om het jaar gezellig af te ronden. We kijken nu weer vooruit naar een heidag in januari rond de vraag hoe we de vereniging toekomstbestendig maken. En de Algemene Ledenvergadering komt eraan: zaterdag 14 maart 2020. Noteer het alvast in je agenda!

RSI in de publiciteit

De laatste tijd is de RSI-vereniging veel gevraagd voor interviews. Heel fijn, want zo blijft RSI onder de aandacht. Begin december mocht voorzitter Reint naar Hilversum, om live aan te sluiten bij 'Let's Talk Business' van New Business Radio. Zij maken uitzendingen en podcasts over verantwoord ondernemerschap.

Joke werd geïnterviewd door AD Visie, het blad van de Nederlandse Vereniging van Arbeidsdeskundigen.

Zij kwam terecht in de coverstory van hun oktobernummer: Van muisarm tot iPad-pols. Ze vertelt erin over haar eigen ervaring en ook over haar werk bij de RSI-vereniging.

SAVE THE DATE!

Zaterdag 14 maart 2020 volgt aansluitend op de Algemene Ledenvergadering een boeiende themamiddag – met taart. Wij vieren namelijk ons 25-jarige bestaan! Noteer de datum alvast in je agenda.

Internationale RSI-Dag

Op 29 februari 2020 vindt de 21ste internationale RSI-Dag plaats. De RSI-vereniging vraagt hier aandacht voor middels een persbericht.

Onderzoek in de pipeline

ARBO-diensten en RSI

Vier studenten van de Hogeschool Rotterdam zijn inmiddels druk bezig met onze onderzoeksvraag: hoe gaan artsen bij arbodiensten om met RSI? De studenten hebben verschillende studierichtingen: Mens en Techniek, Human Resource Management en Ergotherapie. Zij komen in februari 2020 met hun bevindingen.

Risicofactoren jongeren

De Hogeschool van Amsterdam hebben we ook aan het werk gezet. Daar brengen studenten de risicofactoren in kaart die leiden tot RSI-klachten onder jongeren.

De resultaten verwachten we ook rondom februari. Watch this space!

RSI Recovery app

RSI'er Peter Frumau sleutelt al enkele jaren in zijn vrije tijd aan een RSI Recovery app, geïnspireerd door een RSI-dagboek app die hij voor zichzelf maakte. Nu is het tijd om een kleine groep RSI'ers erop los te laten, en om feedback te vragen. Meedoen? Zie zijn oproep op pagina 14.

Tekst: Karin Jansen, namens het bestuur

Foto: Jim Kuppen

Proef laat **hoge** score RSI-vereniging zien

De overheid is bezig om het subsidiemodel voor patiëntenverenigingen te veranderen. 'Impact' en 'bereik' gaan de basis vormen om subsidie te krijgen. Over deze begrippen wordt druk gediscussieerd: wat moet je eronder verstaan en hoe kom je erachter wat hun omvang is?

De RSI-vereniging heeft meegedaan met een proef om uit te zoeken wat dit kan betekenen. Gekeken is naar de financiële input en de financiële output van de vereniging. Erin gaan: contributies, subsidies, donaties en de inzet van de vrijwilligers. Bij de opbrengsten wordt gekeken naar een snellere ontwikkeling van behandelrichtlijnen, minder ziekteverzuim, een hogere kwaliteit van leven bij mensen met RSI-klachten en zorgorganisaties en zorgverzekeringen die minder geld kwijt zijn.

Input en output worden in een rekenmodel gestopt. En wat blijkt? Iedere euro die in de RSI-vereniging wordt gestopt, levert 3,1 Euro op. Impact en bereik zijn voor de RSI-vereniging dus **3,1**.

De discussie zal verder gevoerd gaan worden. Is dit de manier om naar impact en bereik te kijken en kan dergelijk onderzoek dan de grondslag voor de subsidie gaan vormen?

In elk geval komt uit de proef dat we als vereniging meerwaarde opleveren voor de samenleving en voor de mensen met RSI. Gelukkig maar!

Tekst: Joke Huisman

Drie magazines

We hebben besloten om het RSI-Magazine in 2020 drie keer te laten verschijnen, het jaarthema wordt 'RSI en werk'. Eind april verschijnt het eerste magazine van 2020. Heb je ervaringen rondom dit thema en wil je die met ons delen? Een tip of een vraag?

Mail ons:
mediaredactie@rsi-vereniging.nl.



*Wij wensen alle leden
fijne feestdagen en een
voorspoedig 2020!*



Je aanwezigheid is gewenst

Mindfulness en meditatie bij chronische pijn

“Kauwen op een rozijn helpt niet tegen uitbuiting”. Het artikel bij deze kop in de Volkskrant was ronduit kritisch over meditatie en mindfulness en stelde zelfs dat dit negatieve effecten heeft op de gezondheid. Mindfulness zou bovendien door het grootkapitaal worden misbruikt om van werknemers zwijgende robots te maken, die denken dat stress hun eigen schuld is. Is het echt zo erg? En wat betekent dat voor de rol van mindfulness en meditatie bij chronische pijn?

Wat is mindfulness en MBSR? Grondlegger van mindfulness is de Amerikaanse molecuulair bioloog Jon Kabat-Zinn. Hij ontwikkelde in de jaren zeventig een training van acht weken om mensen te helpen leven met chronische klachten. De training is gebaseerd op zowel meditatie, oosterse inzichten als westerse medische wetenschap en psychologie en is ontdaan van alle zweverigheid. Deze training heet Mindfulness Based Stress Reduction, kortweg MBSR.

De training bestaat uit acht sessies van tweeënehalf uur, elk met een vast protocol. Onderwerpen zijn onder meer: Hoe neem je waar? Op welke wijze kun je aandacht geven? Wat is stress? Wat zijn je reacties op stress? Hoe communiceer je? Hoe ga je om met emoties, met je grenzen en met zelfzorg? Er zijn oefeningen en opdrachten tijdens de groepstraining en

huiswerkopdrachten. Een belangrijk onderdeel van de groepstraining is het uitwisselen van ervaringen met de andere deelnemers.

Je kunt dus ook ‘mindful’ stofzuigen of een gesprek voeren

Waar komt die rozijn toch vandaan?

Een van de standaardoefeningen tijdens veel aandachtstrainingen, waaronder MBSR, is het kauwen op een enkele rozijn. Deze oefening helpt in het trainen van aandacht en bewustzijn. Deelnemers krijgen een rozijn in hun hand om langzaam en aandachtig naar hun mond te





brengen en heel langzaam op te kauwen, met volle aandacht voor alle details, zoals de textuur van de rozijn en de smaaksensaties. Deze oefening illustreert dat mindfulness iets is dat je niet als losstaande activiteit beoefent, maar dat het onderdeel kan zijn van alles wat je doet, zelfs de simpelste handelingen: je kunt dus ook 'mindful' stofzuigen of een gesprek voeren.

Zoals Jon Kabat-Zinn het zelf verwoordt: "Het gaat erom het leven te leven alsof ieder moment er werkelijk toe doet. We gaan zo snel in deze tijd, we zijn zoveel aan het doen, dat het steeds moeilijker wordt om gewoon te *zijn*."

Wat zegt onderzoek naar mindfulness en MBSR?

Om te beginnen: negatieve effecten van mindfulness en MBSR in de context van chronische pijnklachten zijn niet te vinden. Er zijn enkele onderzoeken te vinden over mogelijk negatieve effecten van te veel meditatie op slaap en over onaangename ervaringen tijdens het mediteren. Jon Kabat-Zinn geeft zelf aan dat meditatie niet voor iedereen geschikt is, zeker niet voor mensen met een trauma of depressie, en dat goede begeleiding gewenst is.

De meeste onderzoeken naar MBSR en chronische pijn rapporteren voorzichtig positieve effecten op onder andere pijn, functioneren en welbevinden. Wel zijn het

vaak kleine onderzoeken en is de wetenschappelijke opzet niet altijd solide; daarin verschilt onderzoek naar MBSR helaas niet van ander wetenschappelijk onderzoek naar behandelingen voor chronische pijn- of RSI-klachten. Chronische pijn wordt daarnaast in onderzoeken vaak als één aandoening gezien, terwijl er duidelijke verschillen zijn tussen soorten pijnklachten, waarbij bijvoorbeeld de positieve effecten voor chronische nekpijn sterker zijn dan voor migraine. Mede hierdoor zijn de conclusies van zogeheten metastudies voorzichtig en zijn de gevonden positieve effecten vaak klein.

De auteur van het opiniestuk in de Volkskrant heeft net een boek uitgebracht over 'McMindfulness'

In behandelrichtlijnen worden MBSR en andere psychologische behandelingen positief benaderd. Zo heeft de gezaghebbende Veterans Health Administration in de Verenigde Staten MBSR als derde alternatieve optie bij pijnbehandeling staan in een aanbeveling uit 2018. Daarnaast concluderen de meeste overkoepelende onderzoeken dat er geen negatieve bijwerkingen zijn, terwijl het mogelijk wel positieve effecten oplevert.

En hoe zit het met uitbuiting?

De auteur van het opiniestuk in de Volkskrant is een Amerikaanse management-hoogleraar. Hij heeft net een boek uitgebracht over 'McMindfulness'. Hij beschuldigt kapitalistische bedrijven als Google ervan dat ze mindfulness-trainingen gebruiken als een excuus om niets te hoeven doen aan stressvolle werkomstandigheden, door mediterende zombies te maken van hun werknemers. Hoe waar of onwaar dat ook is, het doet niets af aan de positieve ervaringen met mindfulness-training bij chronische pijnklachten.

Conclusie?

Er is geen sluitend wetenschappelijk bewijs voor de werkzaamheid van MBSR bij chronische pijnklachten zoals RSI-klachten. Dit geldt echter voor de meeste behandelingen, omdat het lastig is de effecten wetenschappelijk afdoende te onderzoeken in groepen die groot genoeg zijn om stevige conclusies te trekken. Er is wel veel onderzoek dat wijst op mogelijk positieve effecten van MBSR en mindfulness op chronische pijn. Ook zijn er geen schadelijke effecten gevonden. Hiermee is MBSR zeker de moeite van het overwegen waard, met name als standaardbehandelingen zoals oefentherapie niet of niet voldoende werken.

Tekst: Karin Jansen

Foto's: PxHere, Wikimedia Commons, Karin Jansen

Oproep **P**

Heb jij ervaring met Mindfulness Based Stress Reduction of meditatie, dan horen we graag je ervaringen!

Stuur een berichtje naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

Toegeven dat je af en toe ... hulp nodig hebt

Een ICT'er met RSI-klachten: niet gek, maar wel heel vervelend. Rik heeft al een tijd klachten en werkt daarmee door. Wel is hij gestopt met gamen. En hij heeft de gebruikelijke maatregelen genomen: beter zitten, ergonomische hulpmiddelen, fysiotherapie met oefeningen en triggerpointbehandelingen. Het hielp allemaal wel, maar echt overgaan doet het niet. Zo gauw hij aan het werk gaat is de pijn er. Buiten het werk is de pijn er soms niet, maar meestal wel.

Rik vindt zijn werk leuk. Hij kan het ook goed. Maar soms werkt hij met weerstand en is de zin verdwenen. Dan had hij bijvoorbeeld verwacht een karwei goed af te sluiten en dan blijken er toch nog fouten in te zitten: moet hij weer aan de gang. Hij voelt dat zijn schouders en armen aan gaan spannen als hij met tegenzin aan het werk is.

Schouders en armen gaan aanspannen als hij met tegenzin aan het werk is

We kijken er samen naar. De suggestie om hulp te vragen van collega's blijkt hij niet meteen te verwerpen. Rik erkent dat hij geen hulp vraagt, omdat het zijn eer te na is. Hij moet de problemen toch zelf kunnen oplossen? Hij ziet zichzelf als een 'alleskunner'.

Maar als hij bedenkt hoe het zou zijn om hulp te gaan vragen, ontstaat er ook een gevoel van opluchting. Weg met het probleem, over de schutting naar collega's. Als hij er rationeel over nadenkt, dan is het heel logisch om hulp te gaan vragen. Een ander kijkt er weer fris tegen aan. Zelf zou hij dat ook doen bij het probleem van een collega.

Hij gaat proberen om hulp in te roepen. En zijn collega's reageren zowaar positief en bieden een helpende hand. Het werk schiet weer op. Rik heeft een stapje gezet naar minder RSI-klachten: door niet met flinke weerstand in zijn lijf altijd maar door te zetten.

*Tekst: Joke Huisman
Foto: Joke Huisman*



V verzekering

Zorgverzekering

Ben je (nog) goed verzekerd voor zorg in 2020?

Kijk in je polis of je voor het nieuwe jaar verzekerd bent voor de zorg die je nodig hebt. Voor (fysio)therapie heb je bijna altijd een aanvullende verzekering nodig. Nu is de tijd om dat, zo nodig, te veranderen.

Tot 31 december kun je je huidige zorgverzekering opzeggen, daarna heb je tot 1 februari de tijd om een andere te af te sluiten. Na 31 januari 2020 kun je je polis voor dat jaar niet veranderen, ook niet als je ineens meer zorg nodig hebt.

Kijk op onze webpagina Zorgverzekering voor meer informatie

Themamiddag

Omgaan met (techno)stress

Beweging en balans in Backshop

Oefentherapie, psychologie en ergonomisch kantoormeubilair stonden zaterdag 12 oktober centraal tijdens de themamiddag 'Omgaan met (techno)stress' in Backshop, de winkel voor ergonomische hulpmiddelen te Rotterdam. Een verslag.

Tegen één uur 's middags loopt het vol in het bedrijfspand. We worden hartelijk verwelkomd door onze gastheer Alex Rodi, eigenaar van Backshop. In de ruimte staan diverse modellen krukjes en bureaustoelen opgesteld. We kiezen er elk een uit en luisteren naar de presentaties van Annette Booiman en Yvonne Lankhaar.

Van patiënt naar student

Mensendieck-therapeut Annette vertelt dat ze mensen met RSI-klachten niet als patiënten ziet, maar als studenten. In haar visie zijn het gezonde mensen bij wie enkele onderdelen niet goed functioneren, wat pijnklachten oplevert. Ze leert hen beter zitten, staan en bewegen om hun chronische pijnklachten te verminderen.

Tijdens haar presentatie laat ze ons als toehoorders regelmatig voelen wat ze uitlegt. Leg bijvoorbeeld eens de buitenkant van je handen aan beide kanten van je nek. Voel je een temperatuurverschil? Dat betekent dat je doorbloeding niet gelijkmatig is. Dat kan natuurlijk meerdere oorzaken hebben, maar in principe zou de temperatuur gelijk moeten zijn.

Opstaan en zitten

We oefenen met opstaan en zitten. Opstaan hoor je vanuit de beenspieren te doen - je armen heb je niet nodig, omdat je beenspieren sterk genoeg zijn. Je schouders hoeft je niet op te trekken en adem inhouden is ook niet de bedoeling. En verder horen je voeten geheel op de grond te staan, dus laat je tenen niet omhoog komen. Ook als je

gaat zitten, moet je even opletten: plof niet neer, maar gebruik je beenspieren om rustig te gaan zitten en houd je oren boven je schouders.

Tips en adviezen voor de houding

- Zorg als je staat voor een rechte lijn van oren naar schouders, heupen, knieën en enkels.
- Voel dat je staat! Voel het gewicht in je voeten.
- Gebruik de hele zitting van je stoel.
- Veel mensen met RSI-klachten hebben een hogere, snellere ademhaling. Door te leren praten met 'komma's en punten' kan een rustiger adempatroon ontstaan.
- Gebruik het woord 'loslaten' in plaats van het woord 'spanning'; daar zit namelijk het woord 'span' in en ongemerkt houden we dan meer spierspanning vast.
- Denken aan je voeten geeft automatisch een rustiger adempatroon, dat lager - meer in de buik - plaatsvindt.
- Denk 'laag', door bijvoorbeeld in gedachten je voeten te omcirkelen.
- Train in kleine stukjes: eis niet te veel van jezelf.

Zie meer tips op rsi-vereniging.nl



Annette Booiman aan het woord



Sekse en kantoormeubilair

Het ontwerp van kantoormeubilair is vooral afgestemd op mannen; die hebben vaak een bredere zit en zijn zwaarder. Zoek dus naar een stoel die bij jou past: we zagen dat Backshop ook een dameslijn voor bureaustoelen heeft. De stoelen in deze lijn kun je heel nauwkeurig per kilogram lichaamsgewicht instellen.

Denk aan iets leuks en je doorbloeding verbetert

Biofeedback

Annette vertelt dat ze bewegingen en houdingen bij haar studenten toetst met behulp van elektro-myografisch (EMG) onderzoek. Zo tonen EMG-testen aan dat je doorbloeding vermindert als je denkt aan pijn. Denk je aan iets leuks, dan vermindert de spanning en verbetert je doorbloeding. Denken aan pijn levert dus pijn op!

Naar een psycholoog?

Onze wandelende psycholoog Yvonne Lankhaar neemt het stokje over. Meestal komen mensen met RSI-klachten bij een psycholoog wanneer de pijnklachten een chronisch stadium hebben bereikt. Yvonne vertelt waarom het handig kan zijn om bij chronische pijnklachten psychische hulp te zoeken.

Zoeken naar balans

Mensen met pijnklachten schieten vaak door van overbelasting naar onderbelasting. Als je je pijnklachten beheersbaar wilt houden, is het beter om te zorgen voor een balans in je activiteiten. Dat betekent: nadenken over lichte en zware activiteiten, deze afwisselen en spreiden over je dag en week. Dat duurt wel even, want een juiste balans in activiteiten verschilt voor iedereen en is een persoonlijke zoektocht.

Advocaat van jezelf

Vaak gaan mensen met chronische pijn bepaalde activiteiten uit de weg, bang voor de pijn of een terugval in pijn. Gedachten en gevoelens hebben invloed op je gedrag en klachten. Daarom moet je als het ware een advocaat van jezelf worden. Stel jezelf vragen als: Kloppen die (negatieve) gedachten wel? Helpen deze gedachten mij om beter te worden? Ben ik niet te streng voor mijzelf? Bewaak ik mijn grenzen wel goed? Hoe kijk ik naar mezelf? Het advies is om gedachten te zoeken die je helpen, zoals: Wat zijn lichtpunten voor mij? Waar haal ik levensvreugde uit? Wat is voor mij belangrijk? Zoek dus naar wat je voldoening geeft!

Verlies van je werk of anders leren omgaan met je ambities is een proces van rouwen en acceptatie. Bij acceptatie leer je anders te kijken naar je klachten, je vecht er niet meer tegen maar past je levensstijl aan.



Van overleven ga je naar leven en groeien, waarbij je uitgaat van een realistisch zelfbeeld.

Vechten, opgeven of aanvaarden

Yvonne sluit af met de beeldspraak van een gevangene die met zijn enkel vastzit aan een zware stalen kogel. Hij heeft daarbij drie keuzes: hij kan ervoor kiezen om, tegen beter weten in, de kogel van zijn enkel af proberen te krijgen (vechten); hij kan ervoor kiezen om treurig bij de kogel op de grond te gaan zitten (opgeven); maar hij kan er ook voor kiezen om de kogel op te pakken en mee te nemen (aanvaarden).

Na de presentaties nodigt Alex Rodi ons uit om rond te kijken in de showroom en hulpmiddelen uit te proberen. Hier wordt gretig gebruik van gemaakt. Wij voelen ons alsof we rondlopen in een echte snoepwinkel. Er zijn diverse producten met specifieke mogelijkheden, wat goed aansluit bij ons als mensen met RSI-klachten, zoals een pedaal waarmee je de klikfunctie van de muis kunt overnemen. Alex roept op vooral vragen te stellen aan het team van Backshop. De winkel heeft als leus dat zij wil verkopen vanuit kennis die vergaard wordt uit de wetenschap. Backshop werkt bij de ontwikkeling van nieuwe producten nauw samen met TNO en andere metingsinstituten.

Persoonlijk verhaal

De bezoekers van deze middag raken al vlug met elkaar aan de praat en wisselen ervaringen uit. Een lotgenoot vertelt: "Ik heb zo'n 15 tot 20 jaar geleden last gekregen van RSI-klachten. Door goed naar de signalen van mijn lichaam te luisteren en te observeren wat wel en niet pijn oplevert, heb ik gezocht naar hulpmiddelen die mij verlichting geven in mijn werk. Met behulp van een aangepaste muis, toetsenbord en klikpedaal heb ik mijn klachten onder controle gekregen." Wijzend op de hulpmiddelen die hij gebruikt, vertelt hij: "Nu krijg ik door het gebruik van een klikpedaal een beetje last van mijn been, maar dat los ik weer op door mezelf met een harde foamroller een triggerpointmassage te geven. Verder begin ik elke dag met zenmeditatie, waardoor ik tot rust kom. Die rust kan ik tijdens mijn werk de hele dag behouden." Een zeer persoonlijke aanpak, die voor hem goed werkt. "En", voegt hij er met een klein lachje aan toe, "natuurlijk is het ook wel handig dat mijn vrouw psycholoog is."

Tekst: Egbertien Martens

Foto's: Karin Jansen

*Bronnen: yvonnelankhaar.nl
mensendieckmoves.nl
backshop.nl*

Redactielid belandt bij politie

Het zat redactielid Corinne allemaal niet mee op de themadag. Ze was van haar B&B in Schiedam op haar scooter onderweg naar Rotterdam. Thuis de fietsroute afgedrukt, tijdelijk een prepaid internetabonnement afgesloten, kortom: goed voorbereid.



"Ik vertrok met regen en het eerste gedeelte ging prima. Tot ik op fietspaden door het groen kwam: geen straatnaambordjes te zien. Na een paar keer de weg vragen lukte het nog steeds niet. De accu raakte leeg, het regende al een tijdje hard, het internetabonnement werkte niet en ik kreeg een hypo (te lage bloedsuikerspiegel bij diabetici). Toen zag ik aan de overkant een politiebureau: mijn redding!

"De agenten waren zeer behulpzaam. Ik mocht de accu opladen, kreeg een beker warme chocolademelk met extra suiker en heb gebeld naar Backshop. Daar schrokken de andere redactieleden van het woord 'politiebureau': Corinne een crimineel!?"

"Onze gastheer van Backshop bood aan mij op te halen. Bij aankomst in Rotterdam bleek ik twee derde van het programma te hebben gemist. Maar het zien van alle collega's met wie ik zoveel digitaal contact heb, maakte veel goed."

Tekst: Corinne Travail

Gezocht: 10 RSI'ers om *gratis* de RSI Recovery App te testen

“Hoi, ik ben **Peter Frumau**, 27 jaar en programmeur. Ik kreeg tijdens mijn studie RSI-klachten. In mijn zoektocht naar een oplossing heb ik een RSI-dagboek gebouwd als mobiele app (alleen voor Android!). Hiermee kun je je pijn, belasting, gedragingen en herstel bijhouden, om zo over geruime tijd een overzicht te krijgen van de pijn en wanneer die bij jou verergert of vermindert.

“Daarnaast heeft de app een klein informatief gedeelte, waarin een aantal tips en oefeningen staan die mij het meest hebben geholpen. Ik denk dat mijn app, die in het Nederlands en in het Engels is, anderen kan helpen. De gratis demo van de app heeft alleen de RSI- en herstelinformatie, de betaalde (premium) versie ook de dagboekfunctie.”

Tekst: Peter Frumau

Foto: Peter Frumau



Peter Frumau

Peter wil graag feedback van andere gebruikers en daarom geeft hij via onze vereniging 10 gratis codes weg voor de premiumversie.

Wil je Peter helpen om de app te verbeteren?
Stuur dan een e-mail naar postbus@rsi-vereniging.nl.

Kijk voor meer informatie op rsirecovery.com.



Peter en de app – 4 vragen

Om meer te weten te komen over Peter zelf en hoe het testen in elkaar steekt, hebben wij hem vier vragen gesteld. Die lees je met zijn antwoorden hieronder.

1. Wil je iets over jezelf vertellen?

“Natuurlijk. Ik wilde altijd al programmeur worden en ben ooit begonnen met een studie kunstmatige intelligentie. Toen kreeg ik, door allerlei factoren, steeds meer last van RSI. In mijn angst voor pijn heb ik mijn wensen om programmeur te worden rond 2010 deels opgegeven.

“Ik besloot over te stappen op een studie psychologie. Daar leerde ik veel over stress. Ook had ik veel fysio- en houdingtherapie, waardoor ik de pijn wat meer onder controle kreeg. Toen ben ik toch weer deels computer science erbij gaan studeren.

“Ik heb de app verder uitgewerkt, zodat hij ook voor nieuwe gebruikers bruikbaar is”

“Ik bedacht dat ik een hulpmiddel nodig had om de RSI te begrijpen - om terug in de tijd te kunnen kijken en te voorspellen wat ik moest doen om de pijn in de toekomst te verminderen. Dat bestond niet, dus heb ik deze app voor mezelf gemaakt. Vervolgens heb ik de RSI goed onder controle gekregen en nu ben ik fulltime programmeur.

Ik heb de app verder uitgewerkt, zodat hij ook voor nieuwe gebruikers bruikbaar is.

“Mijn insteek is niet commercieel, daarom heb ik het deel met de informatie ook gratis online gezet in de demo-app. Maar aangezien ik er veel eigen tijd in heb gestoken, vind ik het wel eerlijk om vier euro te vragen voor de dagboekfunctie.”

2. Zullen de testers er zelf wat aan hebben, of gaat het vooral om feedback?

“Ze hebben er zeker al wat aan. De app heeft al de vorm zoals ik hem zelf compleet vind. Ik wil dat mensen weten van het bestaan van deze app, en dat diegenen die er wat aan hebben hem kunnen gebruiken. Als ik de app daardoor ook nog kan verbeteren, is dat voor beide partijen mooi meegenomen.”

3. Hoeveel tijd (en handgebruik) hebben de lezers hiervoor nodig?

“Elke dag vul je een aantal sliders in. Dit zijn schuifbalkjes waarmee je waardes kan aangeven. Dat kunnen er zes zijn, in de simpele modus, of tien in de gevorderde modus. Ook kun je een tekstje, een opmerking over die dag, invullen als je dit wilt.”

4. Hoe wil je de feedback oogsten?

“Ik maak hiervoor een Google-formulier dat we aan het eind van de maand opsturen. Hierin stel ik drie tot vijf open vragen en wat sliders om de algemene tevredenheid mee aan te geven. Het gaat me vooral om waar je in de app wat aan had, wat onduidelijk was en wat je er graag nog aan toe zou voegen.

“Daarnaast kunnen de testers altijd direct contact opnemen via info@cognicode.nl met vragen tijdens het gebruik of opmerkingen. Waar ik ook veel aan zou hebben, is als ze de dagboekdata willen delen aan het eind van de rit. Dat kan ook met een knop: Settings/Share RSI-data. Maar dit is optioneel en misschien pas relevant tegen de tijd dat ze het formulier invullen.”

*Tekst: Peter Frumau/Karin Jansen
Foto: Peter Frumau*

Journaliste Floor Rusman en haar RSI-perikelen

Deel 2

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, herkenbare situaties, gedachten en vragen. Ook geweldig: Floor toont lef door haar klachten en worstelingen openbaar en dus bespreekbaar te maken. In het vorige nummer kon je het eerste deel lezen, in dit magazine het vervolg. Met dank aan NRC Handelsblad voor de toestemming.

Maand 8: De handchirurg

„Ja ik zie het al, je hebt midcarpale instabiliteit.” De handchirurg rukt aan mijn pols. Echt een schoolvoorbeeld van midcarpale instabiliteit zelfs, zegt hij. Hij wordt er helemaal blij van. „Mag ik er een collega bij halen? Zo extreem heb ik het nog nooit gezien!” Ik vind alles best. Ik heb vijf weken moeten wachten op de afspraak met deze handchirurg, die is gemaakt op aanraden van de huisarts. Die vond het na een half jaar RSI wel eens tijd worden voor de blik van een expert.

De handchirurg heeft goed nieuws voor me: ik kan in handtherapie in de handkliniek. „U heeft het alleen over mijn pols. Maar ik heb pijn in mijn hele arm. Hoe komt dat dan?”, zeg ik. „Ja dat weet ik niet, het zou uitstraling vanuit de pols kunnen zijn.” Dat is vreemd, want de andere artsen zeggen juist dat de pijn vanuit mijn schouder naar mijn pols straalt. Dat kan toch niet allebei waar zijn? Helaas, op niet-handgerelateerde vragen blijkt hij geen antwoord te hebben. „Ik ben handchirurg, van de rest van de arm weet ik niks.”

Kunnen deze mensen niet gewoon met elkaar communiceren?

Maand 9: De revalidatiearts

„Wie is Floor Rusman?” De revalidatiearts, een soort spichtige vogel, kijkt me afwachtend aan. Op aanraden van de bedrijfsarts ben ik naar dit intakegesprek gegaan voor een traject bij een revalidatiecentrum. Het afgelopen half uur heb ik het RSI-verhaal, inclusief allerlei persoonlijke details, verteld aan de psychotherapeut van het centrum. Waarom moet het nu bij de revalidatiearts opnieuw? Kunnen deze mensen niet gewoon met elkaar communiceren?

„Vertel eens wat over jezelf”, dringt de arts aan. „Wie ben jij?”

Ik wacht tot er vanzelf woorden bij me opkomen, maar mijn hoofd blijft leeg.

Na nog wat vragen die me op de een of andere manier ongelooflijk irriteren, klittebandt de arts ineens een bloeddrukmeter om mijn arm. Wanneer ze het resultaat afleest, reageert ze geschokt. „Je hebt een zeer hoge bloeddruk. Dit is potentieel gevaarlijk. Ik raad je aan om drie keer naar de huisarts te gaan en je bloeddruk te laten meten, zodat je zeker weet of die inderdaad te hoog is.”

Die nacht kan ik niet slapen van angst. Ik heb 'hoge bloeddruk' gegoogeld en weet inmiddels dat die in het uiterste geval kan leiden tot een hartinfarct. Mijn hart schiet als een flipperbal door mijn borstkas, ik weet bijna zeker dat ik de ochtend niet zal halen.

De volgende morgen blijkt er niks aan de hand te zijn, mijn bloeddruk is normaal volgens de huisarts.

„Die revalidatiearts moet zelf behandeld worden, als ze mensen zo gestrest maakt.”

Op de een of andere manier stelt het me gerust dat hij een goede smaak heeft

Maand 10: Het multidisciplinair behandelteam

We hebben SOLK. Dat hebben we net gehoord van de revalidatiearts, een andere dan de vorige keer. Deze ziet er niet uit als een vogel en hij draagt groene suède chelsea boots. Op de een of andere manier stelt het me gerust dat hij een goede smaak heeft.

De arts staat voor een whiteboard op de zesde verdieping van een kantoorgebouw in de Bijlmer. Ik ben inmiddels toegelaten tot een traject bij het 'interdisciplinair behandelteam' van dit revalidatiecentrum. Er zit geen handchirurg in het team, hier geloven ze niet in dingen als midcarpale instabiliteit.

SOLK staat voor somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten, zegt de revalidatiearts. Als pijnklachten zonder aanwijsbare oorzaak langer dan enkele weken aanhouden,

vallen ze in deze categorie. Op het whiteboard tekent hij een vicieuze cirkel. Die leidt van de aanvankelijke blessure via minder bewegen en piekeren naar algehele malaise en allerlei pijnen, en mogelijk ook paniekaanvallen. De oplossing ligt dan volgens dit revalidatiecentrum niet in het bezoeken van nog meer artsen, maar in het leren omgaan met de situatie zoals die nu is. Dit komt uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), een nieuwe vorm van cognitieve gedragstherapie.

De week erop begint het traject: twee weken lang elke dag groepstherapie, fitness en mindfulness met zes andere SOLK-lidder. Ik heb me voorgenomen mijn gebruikelijke scepsis zoveel mogelijk uit te schakelen. Deze therapie lijkt mijn laatste redding, ironische distantie gaat me niet helpen.

Tot mijn verbazing blijkt de groepstherapie hartstikke leuk. Ik ben de enige RSI-lidder, de anderen hebben bijvoorbeeld een burn-out, fibromyalgie, prikkelbare-darmsyndroom en frozen shoulder. Maar de overeenkomsten zijn ook duidelijk. Iedereen is perfectionistisch, snel gefrustreerd en slecht in het stellen van grenzen. De meesten zijn ook erg lief. Een introverte man met rugklachten neemt elke dag een zakje pelpinda's voor me mee, een bijdehante dame met tattoo's en roze sportschoenen legt zachtjes haar handen op de mijne als ik aan dingen zit te plukken.

Op dag één is de eerste persoon al in tranen, op dag drie ikzelf ook. Na een week voel ik een diepe liefde voor mijn groepsgenoten, de therapeuten en het bedrijventerrein in de Bijlmer waar het centrum is gevestigd. Na twee weken denk ik dat alles goedkomt.

Maand 11: De bedrijfsarts

„Ik denk dat ik wel weer fulltime kan werken.” De nieuwe bedrijfsarts, een lieve vrouw die me doet denken aan mijn oude pianolerares, kijkt me meewarig aan. „Ik denk niet dat je daar klaar voor bent. Je moet het héél langzaam opbouwen.” Twee uur per dag, daar begint het mee.

Ze blijkt gelijk te hebben. Ik wil zó graag bewijzen dat ik alles nog kan, dat ik onmogelijke eisen aan mezelf stel. „Dit moet hét definitieve stuk worden over botsende grondrechten”, denk ik verbeterd terwijl ik mijn eerste artikel in een half jaar schrijf, over een uitspraak van het College voor de Rechten van de Mens. Met mijn arm gaat het goed, maar direct na dat eerste artikel krijg ik last van paniekaanvallen, hartkloppingen en hyperventilatie. Ik snap er niets van: alles kwam nu toch goed?

Bij een terugkomdag in de Bijlmer stellen ze me gerust: reïntegreren is vallen en opstaan, en nu ben ik even aan het vallen.

Maand 15: De psychomotorisch fysiotherapeut

„Je weet dat je mooie dromen kunt uitnodigen, hè?” zegt ze, met de stem van iemand die iets overbodigs



vertelt. Ik was onderweg naar de uitgang en sta nu stil in de deuropening. Zie ik eruit alsof ik dat weet? De psychomotorisch fysiotherapeut spreidt haar armen omhoog, in een trechtervorm. „Kijk, zo kun je ze vragen naar je toe te komen.”

Ik werk inmiddels zes uur per dag. De paniekaanvallen zijn voorbij maar mijn klachten zijn nog niet helemaal weg – vandaar dit uitstapje naar de psychomotorische fysiotherapie, die belooft de brug te slaan tussen lichaam en geest. Het is de vijftiende maand sinds ik RSI kreeg, deze vrouw is ongeveer de twintigste zorgverlener die ik spreek, en ze praat nu tegen me over mijn onderste chakra's. Mijn geest lijkt zich los te maken van mijn lichaam en op te stijgen tot plafondhoogte – precies niet het doel van dit bezoek.

Oh lichaam, wat ben je toch onbegrijpelijk

Maand 25: Aan het werk

Al ruim een half jaar werk ik weer fulltime. De chakravrouw heb ik ingeruild voor een psychomotorisch fysiotherapeut met parelmoeren nagellak die tijdens het praten op een merkwaardig rustgevende manier fladdert met haar handen.

Van de RSI-klachten merk ik niks meer, met de andere stressklachten kan ik steeds beter omgaan, de Ziektewet voelt als lang geleden.

Dan schrijf ik dit artikel en prompt voel ik een zeurende pijn in mijn hand. Oh lichaam, wat ben je toch onbegrijpelijk. Het is nu twee jaar geleden dat de pijn begon en nog steeds weet ik niet wat er precies is gebeurd.

Ik dacht altijd dat artsen toegang hadden tot de Waarheid: dat verschillende dokters met wat goed zoekwerk allemaal tot dezelfde conclusie zouden komen. Maar RSI bleek een postmodern grabbeltonnetje: het is wat jij besluit

dat het is. Ik had ervoor kunnen kiezen te geloven in de psychoanalytische theorie van John Sarno, of in een van de andere verklaringsmodellen uit de medische richtlijn voor SOLK-lijdens.

Maar inmiddels heb ik ook iets anders geleerd, namelijk dat het voor je herstel niet nodig is om alles te begrijpen. Uiteindelijk weet ik niet wat ervoor gezorgd heeft dat de pijn verdween. Het zal een combinatie zijn van dingen die ik geprobeerd heb: de rust, de revalidatie, andere therapieën, de nieuwe functie die ik kreeg op mijn werk, misschien zelfs mijn nieuwe fiets met een hoger stuur.

Eerst frustreerde het me dat ik niet wist hoe groot het aandeel in mijn herstel was van al deze dingen. Het liefst had ik een cirkeldiagram gemaakt: 'De nieuwe fiets heeft voor 12 procent bijgedragen aan het herstel, de revalidatie voor 46 procent', et cetera. Maar sommige dingen blijven een mysterie.

Wie chronische pijn heeft, kan het lichaam niet met *dédain* behandelen

Wanneer mijn arm of hand weer pijn doet, ga ik niet meer driftig op zoek naar de oorzaken. In plaats daarvan ga ik een stukje wandelen, doe ik wat ontspanningsoefeningen of ga ik gewoon iets leuks doen. Hiermee maak ik de ratio wat minder belangrijk en dat is ook wel eens leuk.

Een vriend zei eens tegen me dat hij zijn lichaam als een vehikel zag om zijn hoofd van A naar B te brengen. Zo dacht ik er ook over, totdat ik RSI kreeg. Wie chronische pijn heeft, kan het lichaam niet met *dédain* behandelen. En als die pijn iets duidelijk maakt, is het dat dat hoofd ook niet alles snapt.

Tekst: Floor Rusman

Foto's: Karin Jansen, Sandra Ko





GA STAAN!

Anna zit te lezen in de klas. Al best lang. Maar zoals je ziet heeft Anna een goed idee: STAAN!



Staand werken heeft vijf voordelen:

1. Het is goed voor je doorbloeding

Je spieren moeten harder werken als je staat. En dat is prima, daar worden ze alleen maar sterker van.

2. Het is goed voor je concentratie

In heel je lijf, dus ook in je hersenen, gaat je bloed sneller stromen. Daardoor blijf je beter bij de les en droom je minder snel weg...

3. Het is goed voor je houding

Op een stoel kun je nog als een slappe zoutzak gaan zitten. Dat gaat staand een stuk lastiger. Gelukkig maar.

Staand kun je heerlijk van je ene op je andere been wiebelen

4. Fijn voor wiebelkonten

"Blijf nou toch eens stilzitten!" Hoor jij dat ook wel eens? Staand kun je heerlijk van je ene op je andere been wiebelen. Fijn hè!

Je spieren moeten harder werken als je staat

5. Meer staan = minder zitten

Veel zitten heeft allerlei negatieve gevolgen. Maak het tot een gewoonte om het zitten af te wisselen met staan.

Er bestaan supermooie zit-sta-tafeltjes voor in de klas. Die kun je zelf omhoog en omlaag zetten. Jammer genoeg zijn die tafeltjes ook best wel duur voor een school. Maar gelukkig zijn er boodschappenkratjes! Die kun je uitklappen, omgedraaid op je tafeltje zetten en zie daar: je hebt een statafel!

Neem jij morgen dit voorbeeld en een boodschappenkratje mee naar school? Wie weet gaat jouw klas ook eens af en toe STAAN!

Tekst: Yolanda van Hoorn

Foto's: Yolanda van Hoorn

Link: zitmetpit.nl



ReAttach corrigeert negatieve denkbeelden

Leer omgaan met chronische pijnklachten door emoties te reguleren

Slechte ervaringen met een werkgever en daaropvolgend ontslag, of het niet verlengen van je contract omdat je een 'vlekje' hebt: het zijn voorbeelden van ervaringen die je denkpatronen kunnen beïnvloeden. Je zou kunnen denken dat al die problemen aan jou liggen, of dat jij niet deugt. Staan die gedachten je herstel in de weg? Dan is het tijd om er wat aan te doen, bijvoorbeeld met ReAttach.



Corry Heesterbeek-Bartholomeus

ReAttach is ontwikkeld door Paula Weerkamp-Bartholomeus. Zij heeft een masterdiploma Educational Psychology en werkt samen met de Universiteit Maastricht om de methode voor verschillende doelgroepen verder te ontwikkelen.

Corry Heesterbeek-Bartholomeus is ReAttach-trainer. Zij heeft ons informatie gegeven over de behandeling, die ook mensen met chronische pijn kan helpen.

Biopsychosociaal en transdiagnostisch

Bij chronische pijnklachten spelen niet alleen lichamelijke klachten een rol, maar ook psychische en sociale. Daardoor kun je minder goed functioneren, zeker als je geen steun van je omgeving krijgt, en daar kun je ook nog eens depressief van worden. Een biopsychosociale behandeling kijkt naar al deze factoren samen.

Transdiagnostisch betekent letterlijk 'diagnose-overstijgend'. De methode kijkt ook naar invloeden van buitenaf: hoe ga je met je klachten om en hoe ervaar jij dat - welke emoties spelen daarbij een rol? De ReAttach-therapeut denkt niet in hokjes, stelt geen diagnose, maar kijkt naar je problemen, hoe dat jouw functioneren beïnvloedt en wat nodig is om dat te verbeteren. De therapeut activeert een verwerkingsproces van indrukken en gevoelens die nog geen plekje hebben gekregen.

Wat is het doel van ReAttach?

Positieve en negatieve ervaringen die je gedurende je leven opdoet, maken je tot wie je bent en hoe je denkt.

Negatieve denkpatronen, beperkende overtuigingen, een negatief zelfbeeld, of een traumatische ervaring kunnen je onzeker maken en je herstel belemmeren. ReAttach helpt je om negatieve denkpatronen te veranderen.

Misschien heb je moeite om indrukken en ervaringen goed te verwerken, of om je emoties goed te reguleren. ReAttach helpt je om je emoties en indrukken beter te verwerken en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.

Vooraf ook om jezelf te accepteren zoals je bent, zodat je weer kunt genieten. Natuurlijk is het leven niet altijd rozegeur en maneschijn, maar dat is het voor niemand, want bijna iedereen heeft vroeg of laat wel een 'vlekje'. Dat is helemaal niet erg: het maakt iedereen uniek met verschillende kwaliteiten en tekortkomingen. Je mag gewoon zijn wie je bent, maar het is goed om te leren hoe dat moet.

De invloed van pijn

Chronische pijn is een complex samenspel van factoren met verschillende oorzaken en symptomen die elkaar overlappen. Wat is dan de oorzaak van je klachten? Daarvoor moet je niet alleen naar lichamelijke klachten kijken, maar ook naar wat je in je leven hebt meegemaakt en hoe je daar mee omgaat.

Wat gebeurt er bij een ReAttach-behandeling?

In het begin van de behandeling reguleert je therapeut je spanning en emoties. Als je gespannen bent, word je gerustgesteld; als je spanning te laag is, is activatie nodig. Zodra de spanning optimaal is, sluit je je ogen en krijg je denkopdrachten, terwijl de therapeut zachtjes op je handen tikt, afwisselend in een hoog en laag tempo. Je hoeft tijdens de sessie niet te praten. ReAttach voelt aangenaam en is ontspannend.

Hoe kan ReAttach nuttig zijn voor mensen met RSI-klachten?

In ons reguliere medische circuit is er geen specialist die RSI-klachten in zijn of haar portefeuille heeft. Je kunt bij verschillende typen specialisten terecht komen, maar geen van hen heeft veel kennis van RSI. Bovendien denken artsen vooral in hokjes terwijl RSI niet in een hokje past, want het kent vele vormen en is bij iedereen verschillend.

Wie kan je behandelen met ReAttach?

ReAttach is multimodaal: de methode wordt door verschillende typen behandelaars - psychologen en paramedici - toegepast. Het maakt niet uit welke behandelaar het doet, wel hangt de vergoeding via je zorgverzekeraar af van de soort behandelaar. ReAttach wordt wereldwijd toegepast; therapeuten kun je vinden via reattachregister.org.

Conclusie

Wie last heeft van onverwerkte gebeurtenissen, zoals een nare ontslagprocedure, of onzekerheid, kan door ReAttach leren omgaan met emoties. ReAttach kijkt naar lichamelijke én psychische factoren en is een manier om te leren leven met chronische klachten. Als het je aanspreekt: probeer het en laat ons weten hoe het is gegaan en of je er wat aan hebt gehad.

ReAttach voor musici

Urenlang spelen en daarbij optimaal presteren kan, naast de fysieke belasting, veel spanning opleveren. Hierdoor kunnen RSI-klachten ontstaan. Met ReAttach kan de spanning worden verminderd, waardoor de RSI-klachten afnemen.

Suzan Wijffels, oefentherapeut in Heemstede, is gespecialiseerd in het behandelen van musici met onder andere ReAttach

Tekst: Corinne Travail Foto: eigen bezit Corry Heesterbeek-Bartholomeus

Link: reattach-neurorevalidatie.com, pijn.com/nl, wijffelsmensendieck.com

In de kuip

Lezers schrijven **N**

We zijn altijd blij met vragen, ervaringen of suggesties van onze lezers. 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 RSI-vereniging,

Een zithouding met 90 graden hoeken wordt bijna overal, ook op jullie website, geadviseerd. Dus toen mijn behandelaar ineens kwam met 'achterover leunen', viel ik bijna van mijn stoel af.

Echter, het experimenteren met andere zithoudingen heeft me veel gebracht. Vooral de houding waarbij je het zitvlak van de stoel achterover kantelt, en waarin je in een soort kuipstoel achter je computer zit, zorgt voor een veel lagere belasting op je schouders en bovenlichaam.

Ik heb twee foto's gemaakt om jullie te laten zien wat ik bedoel. Het ziet er best extreem uit, de stoel zo, maar ik vind het wel lekker zitten en heb, nu ik deze houding aanneem, minder klachten. Ik hoop dat mijn ervaring anderen stimuleert: ga eens met je zithouding experimenteren!

Met vriendelijke groeten,
Vincent

**Beste Vincent,,**

Bedankt voor deze tip. Wij vragen ons inderdaad af of het ideaalbeeld van 90 graden wel klopt. We horen vaker dat zithouding afwisselen veel belangrijker is dan één vaste houding – zie ook het ZitmetPit!- artikel op pagina 17 van RSI-Magazine 2018-2. Zorg wel dat je je voeten plat op de grond kunt zetten, eventueel met een voetenbankje.

Tussendoor staan of lopen is nog beter! Sowieso is het handig om een beetje eigenwijs en experimenteel met je meubilair om te gaan.

Ik zou zeggen: leun ze!
Karin, namens de redactie
Foto's: Vincent





Pareltjes van George

What's in a name?

George (9 jaar) heeft net een andere kijk op RSI. Ook een pareltje delen?

Graag: mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

Hi hi mensen! Ik heb een hele flauwe tip voor aanstaande ouders: noem je kind 'George' en koop vervolgens al zijn of haar kleding bij de Britse supermarkt Asda. Zo staat de naam van je kind automatisch in alle kledingstukken en hoef jij nooit naaetiketten te stikken of strijken. Scheelt weer een lading RSI-klachten!

Tekst: George Hill

Foto's: Karin Jansen



George krijgt zijn persoonlijke wintercollectie aangeleverd.



Tip van Jip

Tip 11: Jong leren, oud gedaan

Nieuwe dingen leren is niet alleen leuk, maar het blijkt ook nog eens uitermate heilzaam voor het brein. Vooral als het gaat om nieuwe motorische vaardigheden.

Professor Erik Scherder kan je er alles over vertellen: door het leren van nieuwe (motorische) vaardigheden, worden de hersens gestimuleerd om nieuwe verbindingen aan te leggen. Dit proces krijgt dan prioriteit boven andere activiteiten zoals stress en pijn.

Mijn tip voor jullie is dan ook: leer jongleren! Dat is niet alleen leuk, maar daarbij worden echt nieuwe banen aangelegd in een groot deel van je hersens. Bovendien maak je een grote armbeweging, die de verkramping van de hele fijne motoriek kan doorbreken.

Het is natuurlijk wel een repeterende beweging. Oefen daarom niet meer dan 15 minuten per dag.

Via filmpjes op beweging.tv kun je zien hoe je jongleren stapsgewijs kunt leren:

beweging.tv/oefening/jongleren-deel-1/
beweging.tv/oefening/jongleren-deel-2/
beweging.tv/oefening/jongleren-deel-3/

Veel plezier!

Tekst: Jip Driehuizen

Foto: Jip Driehuizen

Bronnen: 'Ga beter om met stress door nieuwe dingen te leren', MT, tinyurl.com/uddqmc2
 'Scholingbewegingsgeneeskunde cursus "Chronische Pijn"', De week van de pijn, tinyurl.com/w3alusq



Relax! Deel 14:

Aquayoga

Terwijl de wind huult op een ijskoude, natte, donkere winteravond, gaan onze twee dappere Relax!-onderzoekers naar het zwembad. Daar worden ze nog natter bij een proefles aquayoga - niet te verwarren met aquajogging en aquarobics.

Instructrice Alexandra van der Toorn geeft al drie jaar haar zelfbedachte aquayogalessen in lekker warm water van 33° C. De lessen zijn geschikt voor iedereen: ze bevorderen flexibiliteit, longcapaciteit en versterken spiergroepen, voorkomen blessures, ontspannen en verminderen stress.

Dat lijkt onze helden wel wat. Na alle vaste deelnemers springen ook onze twee dames het heerlijke warme water in om haastig naar de groep te gaan. Maar haastig, dat lukt niet in water. Ze schieten meteen in de lach.

Alle lessen bevatten een combinatie van balans- en krachtoefeningen

Eerst moet iedereen achter elkaar, tot de borst in het water, in een cirkel flink doorstappen. Poeh, poeh, dat is hard werken.

Eenmaal warmgelopen, beginnen ze met losmaak oefeningen: draai- en rekoefeningen voor nek, schouder en armen. Alle lessen bevatten een combinatie van balans- en krachtoefeningen. Die doe je lopend, staand of leunend tegen de muur van het zwembad.

Jansen bibbert! Ze is blij als ze, met in de knieholtes dumbbells die op Engelse drop lijken, met de armen mag fladderen. Dat is best pittig en Jansen voelt zich stukken warmer.

Er komen balans- en ademhalingsoefeningen. Onze helden lopen als twee brave bidders met een loopmeditatie mee. Je moet kijken naar de voeten van je voorganger, die precies volgen en nergens anders aan denken. Jansen denkt eraan dat het optische bedrog van het water alle benen amusant kort en dik laat lijken - dat is dus niet de bedoeling.

Met bonte zwemnoodles – schuimrubberen staven - maken de deelnemers een karretje en trekken ze elkaar om de beurt langzaam voort. Een heerlijke afronding: ogen dicht en ontspannen!

Ko: “Ik voel me super ontspannen en heerlijk relaxed!”



En?

Ko: “Ik vond het onwijs leuk en de tijd was zó om. Ik dacht dat we alleen maar stil zouden staan of drijven, maar de oefeningen zijn best wel actief. Ik dacht dat ik de volgende dag mijn spieren wel zou voelen, al was dit uiteindelijk niet zo. Ik voel me super ontspannen en heerlijk relaxed! Zeker voor herhaling vatbaar. Koud heb ik het niet gehad, gelukkig.”

Jansen: “Brrr. Ik wel. Ik moest de neiging steeds onderdrukken om even snel een paar baantjes te trekken om op te warmen. Wel was ik na afloop lekker ontspannen en zonder spierpijn de volgende dag.”

Tekst: Sandra Ko en Karin Jansen

Foto's: Alexandra van der Toorn

Ook uitproberen? Een proefles kost € 10,-. Bel of mail Alexandra via 06 – 37 30 36 47 of mail naar aquayogadenhaag@outlook.com.

Zie ook deze link: indebuurt.nl/denhaag/sport/ontspanning-nodig-aqua-yoga-is-het-medicijn~107757/

Gezocht: secretaris *light*

Vind je het leuk om te besturen? Ben je goed in plannen en formuleren? Heb je 1 à 2 uur per week over? Vind je de RSI-vereniging belangrijk? Wij hebben je nodig! Laat je niet afschrikken: veel typewerk, zoals notuleren en een agenda opstellen, 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 het laatste; het eerste wordt (deels) uitbesteed.
- **Maandelijks:** agenda opstellen voor de bestuursvergaderingen en notuleren (kun je ook uitbesteden).
- **Doorlopend:** inkomende post behandelen (het wordt voorgesorteerd door ons administratiekantoor) en vooral meedenken en beslissen over de activiteiten van de vereniging.

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. Je onkosten worden vergoed en er is een ruim (gratis) cursusaanbod bij PGOsupport als je je verder wil ontwikkelen.

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



Iets doen tegen RSI

Het geeft veel voldoening om met een paar mede-RSI'ers een activiteit uit te voeren voor de RSI-vereniging. Je legt je niet vast voor langere tijd, maar bent gericht bezig. Je draagt bij aan minder RSI en meer preventie. Je kunt bijvoorbeeld:

- een themamiddag organiseren
- een artikel schrijven voor het magazine, bijvoorbeeld over een persoonlijke ervaring (kan anoniem)
- een dagje voorlichting over RSI geven aan medische studenten
- meedenken over onderzoek naar RSI
- een bijdrage leveren aan de Facebook-pagina van de vereniging
- eigen ideeën aandragen over wat er zou moeten gebeuren
- voorlichting geven op de school van je kinderen
- een brochure maken over RSI

Vanuit het bestuur ondersteunen we je daarbij en er zijn gratis cursussen waar je je kunt scholen. Zo ontwikkel je je talenten.

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