

RSI-Magazine

**Bedankt voor
alle mooie jaren!**

- **Het allerlaatste RSI-Magazine**
- **Jaarthema hulpmiddelen:
'Dag muis, dag toetsenbord'**
- **De impact van RSI op studenten**

Tot ziens!

Dit is het dan: het allerlaatste RSI-Magazine. Zeven-en-twintig jaar lang samengesteld door, in chronologische volgorde: Eveline, Chantal, Hilde, Chantal, Gabriëlle, Theo, Aafke, Sandra en Karin.

Het voelt dubbel. We zijn ontzettend trots op wat we de afgelopen decennia hebben neergezet. We willen iedereen die de afgelopen 27 jaar aan het magazine heeft bijgedragen ontzettend bedanken. De redacteurs, de fotografen en natuurlijk jullie, de lezers!

Tegelijkertijd is er nog zo veel waar we over willen schrijven en wat we willen onderzoeken. Het voelt toch een beetje alsof we onze lezers in de steek laten. Een aantal van jullie gaf aan juist deze papieren vorm op prijs te stellen. Jullie inzendingen, waarvoor bedankt, zijn samengevat op het Prik(kel)bord. Helaas hebben wij het zelf niet in de hand. Ons bestuur legt alles uit in de los toegevoegde brief.

We wisten bij de voorbereiding voor dit magazine nog niet dat dit de laatste editie zou worden, dus een deel van de inhoud stond al gepland. Wel blikken enkele rubrieken terug. Zo neemt George je mee naar zijn babytijd, met een hoop tijdloze tips. Ko en Jansen sluiten 22 ontspannende avonturen af met een stappenplan voor de beginnende ontspanner.

In Eigen Verhaal vergelijkt Sandra haar huidige *long* COVID-traject met haar *long* RSI. Wat blijkt: er zijn verrassend veel overeenkomsten.

Sandra bespreekt ook het langverwachte onderzoek van lid Marijke Dekkers. Marijke documenteerde de RSI-klachten van de studenten op TU Delft en onderneemt al jaren (ludieke) acties ter bevordering van RSI-awareness, waaronder de 'massagebendes'. Een interview waard, vonden wij.

Corinne ging op ontdekkingsreis naar Pijnstad en beveelt het warm aan, ondanks de onaantrekkelijke naam. Verder vinden jullie een goed boek, een sprekende draak, een berg van een Tip van Jip en nog veel meer in dit allerlaatste nummer.

Maar hoe dan verder? Het gros van de redactie wil graag blijven schrijven en fotograferen. Wij horen nog van het bestuur hoe we jullie van dienst kunnen blijven. Het is dus geen 'adieu' maar eerder een 'tot ziens'. Op het gevaar af te klinken als Vera Lynn: *we'll meet again, don't know where, don't know when...*

Namens de redactie,
Karin Jansen



Beeld: Kay Hill

Tot ziens namens de redactie.

Het RSI-Magazine verschijnt in 2022 drie keer.
December 2022, 28ste jaargang, nr. 3.
Lidmaatschap: € 25,- per jaar bij automatische incasso, anders € 27,50 per jaar.

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

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

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

Voor administratieve zaken, journalisten, therapeuten, studenten en andere (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: Joke Huisman
Penningmeester: Vincent Kopperman
Algemeen lid: Dominique de Kort

Mediaredactie
Karin Jansen (hoofdredacteur)
MEO (eindredactie)
Sandra Oudshoff, Egbertien Martens, Corinne Travail, Sandra Ko, Reinier Dorgelo, Marlous Elst, Nathalie Bos

Aan dit nummer werkten verder mee
Marijke Dekker, Jip Driehuizen, George Hill, Kay Hill, Cees Kamminga, Harriët Maat, Carin de Wit, Raza Zafar.

Vormgeving en realisatie
MEO, Alkmaar
wijzijnmeo.nl

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

Vrijwaring
Wij hebben alle moeite gedaan om rechthebbenden 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.



Aanhoudend schrijven met pen op papier leidt uiteindelijk tot krachtverlies van de rechterhand.

Bernardino Ramazzini (1633 – 1714)

- 2 | Voorwoord
- 4 | Themamiddag Pijnpatronen
- 6 | Prik(kel)bord
- 7 | De ultieme Tip van Jip: ga (berg)wandelen
- 8 | Dag muis, dag toetsenbord...
- 10 | Long COVID versus RSI
- 12 | Pijnstad!? Waar ligt dat?
- 14 | Proefschrift: de impact van RSI op studenten
- 16 | Gezond beeldschermwerken
- 18 | Van machteloosheid naar Colorful Life!
- 19 | Boekrecensie: *Verklein je pijn*
- 20 | Terugblik op George
- 22 | Relax! Deel 22+: De balans opmaken
- 24 | Gedicht: Met de tijd mee...

Like ons op Facebook
RSI-vereniging



Volg ons op Twitter
@RSI_Magazine



Lees meer op
rsi-vereniging.nl



Volg ons op Instagram
@rsivereniging



Volg ons op LinkedIn
RSI-vereniging



Themamiddag Pijnpatronen

Chanten in een kerk – werkt dat tegen pijn?

Voor buitenstaanders moeten we een intrigerend gezelschap geweest zijn. Een kleine twintig mensen verzamelen zich op de laatste zaterdag in juni in een kerkgebouw. Leeftijden tussen twintigplus en zestigplus, vrouwen en mannen. Sommigen begroeten elkaar als oude vrienden, anderen zijn nog wat onwennig. Een lezing met projector, gezamenlijk kniebuigingen doen en daarna *chanten* en op het voorhoofd wijzen – welke sekte is hier bezig??



Het geheim van Pijn uitgelegd.

Dit is natuurlijk onze themamiddag – na twee jaar online meetings eindelijk weer fysiek. Met een lezing, workshops, en vooral het uitwisselen van ervaringen. In de pauze werd me het belang van ervaringsuitwisseling duidelijk door een gesprek. “Ik moet steeds terugdenken aan ons gesprek bij de vorige bijeenkomst. Je vertelde dat je geleerd had dat herstel met ups en downs gaat. Als het niet goed gaat, hou je je vast aan de gedachte dat het beter zal gaan, en kan je er makkelijker mee omgaan. Dat heeft mij enorm geholpen!”

het weer weg zal gaan. Als kers op de taart mogen alle deelnemers een gesponsord exemplaar van *Het geheim van pijn* meenemen.

De vier afsluitende tips van Tamara en Floor voor pijnpatiënten:

1. Blijf voelen wat er gebeurt in je lijf
2. Doe ademhalingsoefeningen
3. Ga de natuur in
4. Doe dingen waar je plezier aan beleeft

Welke sekte is hier bezig??

Het geheim van pijn

Fysiotherapeuten Floor en Tamara, auteurs van *Het geheim van pijn*, trappen de middag af met een lezing over de werking van pijn in je lijf en in je hoofd. Door middel van stellingen worden we erbij betrokken. Met name de stelling ‘Aanhoudende pijn zit tussen je oren’ roept de nodige weerstand op – en gelukkig is deze stelling NIET WAAR. Je hersenen zijn inderdaad een cruciaal onderdeel van het ontstaan van pijn. Maar er spelen ook fysieke processen, zoals het voortduren van de actiehouding van je lijf, waardoor er geen ruimte is voor herstel. Een van de deelnemers ervaart aan den lijve de juistheid van de pijntheorie. Ze had de laatste tijd minder last van haar klachten, maar door de lezing voelt ze ineens weer de oude pijn. Gelukkig weet ze nu dat

Aanhoudende pijn zit NIET (alleen) tussen je oren



Door de knieën allemaal!

Graded Activity door Tamara en Floor

De Graded Activity-aanpak is gebaseerd op de Cirkels van Loesner over pijn. Pijn begint bij weefselschade, dan volgt bewustwording van de pijn, dan pijnbeleving gekleurd door emoties en cultuur, en dan pijngedrag: roep je au, ga je erover wrijven, stop je met wat je deed of ga je juist door?

Vervolgens krijgen we de opdracht om een minuut lang squats te doen. Na afloop blijkt dat het niet om de squats zelf gaat, maar om wat zo'n opdracht met je doet. Word je er competitief van? Word je gestrest van de uitleg alleen al? Luister je naar je lichaam?

Floor en Tamara raden aan om graded activity altijd onder begeleiding van een professional te doen. Twee workshopdeelnemers hebben dit gedaan, en beide geven aan dat het voor hen gewerkt heeft. Een van hen is wel jarenlang bezig geweest maar kan inmiddels weer autorijden.

Luister je naar je lichaam?



Yvonne legt EFT uit.

Emotional Freedom Techniques (EFT)

Yvonne is diëtist en psychosynthese therapeut, en past sinds een jaar of zes EFT toe. EFT werkt met acupunctuurpunten in je bovenlichaam. Het is een hands-on methode, met je eigen handen. Yvonne laat de punten zien, en hoe je erop klopt: zachtjes met drie vingers van je hand. We beginnen bij het karatepunt, aan de zijkant van je hand, net onder het knobbeltje van je pink. Dan volgen je voorhoofd, naast je ogen, onder je ogen, onder je neus, onder je mond, bij je sleutelbeenderen, onder de oksel en op je kruin. Tijdens het kloppen spreek je een tekst uit. De Engelse tekst is: "I deeply and completely love and accept myself".

Het eerste proefkonijn heeft last van strak gespannen nekspieren. De tekst bij het karatepunt wordt: "Ondanks deze strakke nekspieren, ik hou van mezelf, en accepteer



Welke sekse is hier bezig?

mezelf met alles wat er in mij is". Yvonne zegt voor, en wij herhalen hardop, alsmaar kloppend. Daarna doen we twee keer een rondje langs alle punten, met bij elk punt een korte zin, "deze strakke nekspieren". Na afloop voelen de nekspieren van het proefkonijn iets minder strak. Zelf voel ik minder hielspoorpijn en ben ik loom en ontspannen. En ach, een voormalig kerkgebouw voelt als een passende locatie voor samen *chanten*.

Alsmaar zachtjes kloppend met onze vingertoppen

Tenslotte

Na afloop van het inhoudelijke programma staan we buiten in de zon. Afgaande op de geluiden was het een geslaagde middag. We hebben nieuwe dingen gehoord en gedaan, we hebben bijgepraat met oude bekenden én nieuwe mensen ontmoet, en we hebben gevoeld dat we niet de enigen zijn met deze pijnklachten. Veel dank aan de sprekers en de organisatie!

Tekst: Sandra Oudshoff

Beeld: Cees Kamminga



Zachtjes kloppen met je vingertoppen.

Prik(kel)bord

Deel 2: RSI-Magazine op de schop!

Omdat het RSI-Magazine in de huidige vorm verdwijnt, vroeg de redactie in de vorige editie jouw mening: 'In welke vorm zou jij graag informatie willen blijven ontvangen over RSI en de vereniging?' In deze laatste editie vind je op het Prikkelbord enkele reacties. Ook onthullen we de winnaars van het boek *Het geheim van pijn* en de winnaar van de VVV-bon ter waarde van € 25,-. We willen iedereen bedanken voor het meedenken en de reacties op onze vraag!

Naast de inzenders van onderstaande ingekorte reacties hebben ook Carla en Johanna het boek *Het geheim van pijn* gewonnen. Gefeliciteerd, de prijs komt zo snel mogelijk naar jullie toe!

- ▶ "Mijn voorkeur: digitaal via de mail. Net zoals andere verenigingen doen. Daarnaast wordt vaak nog een papieren versie verzonden. Inmiddels heel gebruikelijk en het lijkt mij een goede oplossing."
Peter B.
- ▶ "Dit zou wat mij betreft 'gepusht' moeten worden, want uit mezelf 'zomaar' op zoek gaan naar informatie doe ik eigenlijk niet (meer). Ik denk dan aan bijvoorbeeld een e-mail met daarin bijlage(n). Verder haalde ik het meeste uit de eigen verhalen, tips voor ontspanning en de boekrecensies."
Peter R.
- ▶ "Het magazine lees ik nu op papier vrij regelmatig. Op het moment dat het magazine digitaal wordt, wordt de kans dat ik het lees gereduceerd tot bijna nul. Losse artikelen lees ik makkelijker online dan complete magazines. Ik kan me voorstellen dat jullie voor nieuwe leden een hoop te bieden hebben. Blijf vooral in de website investeren. Interessante rubrieken uit het blad: de ervaringsverhalen, recent wetenschappelijk onderzoek."
Ferdinand

Onderstaande ingekorte reactie is van William: winnaar van de VVV-bon ter waarde van €25,-. Gefeliciteerd!

- ▶ "Het RSI-Magazine is waardevol voor mij. Natuurlijk vanwege de interessante artikelen. Daarnaast helpt het me om mij minder eenzaam te voelen met mijn RSI-klachten. Ik heb de voorkeur voor een papieren magazine. Dat kun je gewoon lekker op je schoot leggen met een kopje thee erbij. En juist als RSI-patiënt wil ik computergebruik beperken en lees ik dus het liefst vanaf papier. Nieuws en informatie kunnen natuurlijk ook op de website gepresenteerd worden. Maar als lid is het wel fijn als je nieuws en artikelen ook digitaal ontvangt, zonder dat je zelf steeds de website hoeft te checken."
William

Wil je interessante informatie over RSI blijven lezen? De redactie blijft artikelen schrijven. Deze verschijnen in de toekomst als blogs op onze website. Ook verstuurt de vereniging elke maand een nieuwsbrief met tips en links naar nieuwe artikelen en verenigingsnieuws. Blijf op de hoogte over de nieuwe ontwikkelingen rondom RSI en schrijf je in voor de nieuwsbrief via onze website: rsi-vereniging.nl!

Tekst: Nathalie Bos

Beeld: Pixabay.



Noteer het alvast in je (nieuwe) agenda!

Zaterdag 18 maart 2023, Amersfoort
Algemene Ledenvergadering
en Themamiddag



Tip van Jip

De ultieme tip: ga (berg)wandelen!

Jip Driehuizen is fysiotherapeut en ontspannings-therapeut in Amsterdam, medeauteur van het boek *Omgaan met RSI* en bedenker van beweging.tv.

Misschien wel de allerbeste tip bij chronische pijn: wandelen. Vooral in een nieuwe omgeving maken de hersens nieuwe verbindingen aan, onder andere doordat het aantal cellen dat actief is bij pijn dan afneemt(!). Hoe dat precies werkt is nog onbekend, maar onderzoek is veelbelovend.

Wandelen is het uitdagendst én gezondst in de bergen. Mentaal kom je heel erg tot rust. De vaak schitterende

omgeving en benodigde aandacht bij het klimmen en dalen, maakt dat je aan weinig anders kunt denken. Door je benen extra te gebruiken, pomp je het bloed in je lijf lekker door, dus ook door je armen – zeker als je die mede gebruikt.

Hier is wel een goede conditie voor nodig, want je beenspieren kunnen stevig belast worden. Die belasting kun je flink verminderen met twee wandelstokken, die je met de riempjes om de polsen doet. Houd ze losjes vast, behalve als je even moet afzetten. Je kunt ook trainen op de sportschool, door met de loopband op minimaal tien graden vier à vijf kilometer per uur te lopen.

Startende bergwandelaars kunnen in bijvoorbeeld de Ardennen of Zuid-Limburg beginnen. Mooier is wandelen in de Alpen of Pyreneeën. Vooral in de Alpenlanden zijn richtingwijzers zorgvuldig aangebracht en kun je tot ruim boven de 3.000 meter komen. Eenmaal boven de boomgrens vind je een landschap met schitterende vergezichten!

Tekst: Jip Driehuizen

Beeld: George Hill



Dag muis, dag toetsenbord...



De computer gebruiken zonder muis en toetsenbord

Houdt je baan of hobby op als je niet meer kunt typen en muizen? Staat de wereld stil als je na veel pogingen erachter komt dat je klachten blijven terugkomen door computergebruik? Niet per se, want gelukkig zijn er hulpmiddelen. Werken met spraakherkenningssoftware is daar een voorbeeld van. Dragon (voorheen Dragon NaturallySpeaking) is de meest bekende, maar er zijn ook andere. Hoe werkt spraakherkenning en wat kun je er allemaal mee doen?



Vertel de computer duidelijk wat hij met je tekst moet doen.

Over spraakherkenning

Om meer te weten te komen over spraakherkenning heb ik een online gesprek met Janneke den Draak van Den Draak Spraakherkenning. Zij is lang geleden met spraakherkenning gaan werken toen ze RSI-klachten kreeg. Ze heeft heel veel ervaring met Dragon, verkoopt de software en helpt anderen ermee te leren werken.

Wat is spraakherkenningssoftware?

Met spraakherkenningssoftware kun je teksten op je computer inspreken en laten omzetten in tekst en spraakopdrachten gebruiken om de computer te besturen. Je kunt gedicteerde tekst met je stem corrigeren en bewerken. Met duidelijke opdrachten vertel je de computer wat hij moet doen met je tekst. Indelen in alinea's, onderstrepen, links maken, kopiëren, plakken, opmaak aanpassen en alle andere dingen die je normaal gesproken met je toetsenbord en muis doet.

Wat is Dragon?

Dragon is spraaksoftware waarbij je een persoonsgebonden softwarelicentie koopt, die je kunt gebruiken op je pc of laptop. Die licentie is dus niet voor alle medewerkers van een bedrijf. Er is ook een Dragon-versie voor in de cloud als je ook elders aan je documenten wilt werken. De nieuwste versie is Dragon Professional Individual 15. Die software kun je kopen vanaf circa € 700,- als je de Nederlandse versie wilt. Daar zit dan ook Engels bij. De veel goedkopere Home-versie is er niet meer in het Nederlands. Zelfs in Excel kun je heel goed teksten dicteren, maar formules invoeren is lastig.

Duidelijk spreken

Voor spraakherkenning moet je duidelijk spreken – iets duidelijker dan normaal – maar je hoeft niet overdreven te articuleren. Het programma zet de meeste woorden goed om in tekst, maar af en toe zijn er uitschieters bij, vooral bij eigennamen of tekst in een andere taal dan Nederlands. Op den duur leer je vanzelf waar je extra op moet letten bij de uitspraak van je woorden. Bovendien kun je Dragon jouw eigen woorden, woorden die je vaak gebruikt, leren verstaan.

Voor spraakherkenning moet je duidelijk spreken – iets duidelijker dan normaal

En als je snipverkouden bent?

Kun je Dragon gebruiken als je snipverkouden bent? Dat is lastig, maar dat kan! Je kunt een extra profiel aanmaken voor als je stem anders klinkt.

Stemproblemen

Van te veel praten kun je stemproblemen krijgen. Dat kun je voorkomen door te ontspannen tijdens het praten en ook bij dicteren geldt: neem regelmatig een pauze.

Spraakherkenning leren gebruiken

Dragon heeft een rondleiding om je bekend te maken met de software. Na een half uur kun je al je eerste e-mail maken. Bij spraakherkenning is het wat lastiger om tijdens het typen zinnen vaak te veranderen.



Janneke den Draak.



Als je dat gewend bent, kun je jezelf beter een andere manier van werken aanleren, waarbij je minder hoeft aan te passen. Sommige mensen hebben langer tijd nodig om met Dragon te leren werken. Dat kan via de Spraakherkenningsacademie, een online platform.

Investeer in een goede microfoon

Omgevingsgeluiden, zoals de geluiden in een kantoortuin of die van een airco, hebben invloed op de werking van Dragon. Dat kun je oplossen door een goede microfoon aan te schaffen die omgevingsgeluiden dempt.

Schaf een goede microfoon aan die omgevingsgeluiden dempt

Vergoeding spraakherkenningssoftware

Soms vergoedt de werkgever, de zorgverzekering of het UWV de licentie. Iedereen heeft recht om te kunnen meedoen in de maatschappij en dat geldt voor school, werk en vrije tijd. Voor de maatschappij is het goedkoper dat je werkt dan dat je een uitkering krijgt. Een hulpmiddel kan al snel uit.

Vraag je werkgever om de licentie te vergoeden. Deze kan een vergoeding krijgen van het UWV voor hulpmiddelen als je daarmee aan het werk kunt gaan of blijven. Scholieren of studenten die vastlopen in hun studie door RSI-klachten, kunnen ook bij het UWV terecht voor

een vergoeding. Zij kunnen hun studie afmaken door spraakherkenning te gebruiken en hebben later meer kans op een betaalde baan.

Nadelen Dragon

Naast heel veel voordelen heeft Dragon een paar nadelen:

- Je computer moet redelijk krachtig zijn en Dragon draait niet op een Apple Computer.
- Niet alle taken op de computer gaan vlot met spraakopdrachten. Als je bijvoorbeeld veel werkt met mappen en submappen, dan is het lastig naar het juiste document te navigeren met je stem.
- Met de cloudversie van Dragon kun je je computer niet besturen. Bovendien is die versie nogal prijzig, want je moet jaarlijks voor de licentie betalen.

De voordelen zijn gelukkig groter: je kunt heel veel doen zonder handen.

Andere dicteerprogramma's

Microsoft Office 365 heeft een (gratis) dicteerfunctie. Deze zet spraak om in tekst, maar de tekst corrigeren en bewerken moet je daarna met toetsenbord en muis doen. Je kunt geen nieuwe woorden toevoegen. Google Documenten en sprekernotities in Google Presentaties kunnen ook gesproken woord omzetten in tekst. Die functie is alleen beschikbaar in Google Chrome, maar heeft wel meer mogelijkheden voor bewerking van je tekst.

Conclusie

Het gebruik van spraakherkenningssoftware kan een oplossing zijn voor mensen met RSI-problemen. Wel een dure, maar in sommige gevallen worden de kosten vergoed door je werkgever of het UWV. Dragon lijkt de meest geschikte variant, omdat je daar heel veel mee kunt.

Gebruik je een spraakherkenningsprogramma en wil je jouw ervaringen delen? Laat het de redactie weten (mediaredactie@rsi-vereniging.nl).

Tekst: Corinne Travail

Link: dendraakspraakherkenning.nl, spraakherkenning.nl

Beeld: Public Domain Pictures, Kay Hill

Tip

Laat de aanvraag voor vergoeding onderbouwen door een ergotherapeut. Iedereen heeft recht op 10 uur ergotherapie per kalenderjaar. De basisverzekering vergoedt de eerste 10 uren ergotherapie. Dat betekent dat je het (gedeeltelijk) zelf moet betalen als je eigen risico nog niet is verbruikt. Afhankelijk van je polis vergoedt de aanvullende verzekering meer uren.

Office 365, verstaat u mij?

Na het interview heb ik mijn noties ingesproken met de dicteerfunctie van Office 365. In plaats van *Dragon* stond er soms *Drink hem* of *Trekken*. Kan uiteraard aan mijn Groningse tongval liggen.

Long COVID versus RSI

Opvallend veel overeenkomsten bij het herstel

Long COVID is de Engelse verzamelnaam voor klachten na een COVID-infectie die langer dan een maand aanhouden. Uit onderzoek naar hoeveel besmettingen leiden tot langdurige klachten komen percentages van 10% of meer naar boven. In Nederland gaat het dus om honderdduizenden mensen en wereldwijd om miljoenen. Ik ben er daar één van. In dit artikel deel ik mijn ervaringen en tips, omdat ik denk dat die breder toepasbaar zijn.

Hoe voelt long COVID?

De klachten bij long COVID zijn divers. De meest voorkomende klachten zijn extreme vermoeidheid, hoofdpijn, koorts, concentratieproblemen, prikkelgevoeligheid en 'hersenenmist'. Die laatste vond ik persoonlijk heel naar. Het lukte me bijvoorbeeld niet om het woord te raden bij Twee voor Twaalf. In mijn werk kon ik geen verantwoordelijkheid aan en nauwelijks een zinnige bijdrage leveren. Prikkelgevoeligheid betekent dat je weinig prikkels kunt verdragen, zoals mensen om je heen, geluiden of muziek. Ik was bijvoorbeeld compleet gesloopt na een kort bezoekje aan een bouwmarkt waar vijf andere klanten rondliepen. De vermoeidheid is extreem – na het haren wassen bijvoorbeeld moest ik eerst een uurtje plat.

Net als bij RSI is het een kwestie van uitproberen en goed naar je lichaam luisteren



Sandra Oudshoff

Wat is het klachtenverloop?

Bij de meesten kennen de klachten een grillig verloop. Kenmerkend zijn terugvallen, waarbij je na een periode van opbouw je ineens terugvalt naar een veel lager niveau. Een flink aantal COVID-patiënten uit de eerste golf heeft inmiddels al meer dan twee jaar serieuze klachten en is massaal ontslagen door de ziekenhuizen en scholen die hen dwongen om door te werken. Daar zijn veel mensen bij die vóór COVID gezond en superfit waren en bijvoorbeeld marathons liepen – en nu na 100 meter moeten rusten.

Wat werkt?

In het algemeen is er nog weinig te zeggen over wat werkt. Net als bij RSI is het een kwestie van uitproberen en goed naar je eigen lichaam luisteren. Wel is duidelijk dat zware belasting en trainingsprogramma's averechts werken. Op internet circuleren de wildste methoden om van je klachten af te komen, van zeer hoge doses van bepaalde vitamines tot aderlaten of een histaminevrij dieet.

Alle drie focussen op ademhaling én rust

Wat wel werkt zijn ergotherapie en speciale fysiotherapieprogramma's. Bij ergotherapie leer je om je energie te managen. Ik ging bijvoorbeeld iedere dag door totdat ik erbij neerviel. Door gesprekken met de ergotherapeut en oefeningen kon ik dit aanpassen. Op tijd rust nemen en niet te veel in één dag proppen. Ik leerde ook over het verschil tussen mentale inspanning, fysieke inspanning en ontspanning – en het belang om die drie af te wisselen. Ik dacht bijvoorbeeld dat een spelletje spelen op mijn mobiel ontspanning was, maar het is mentale inspanning.

Bij een gespecialiseerde fysiotherapeut heb ik gestructureerd conditie opgebouwd. Eerst drie minuten rustig fietsen zonder weerstand, drie keer opstaan en gaan zitten, en twee keer een trapje van acht treden op en af lopen. Geloof het of niet, meer kon ik toen niet. Door dit twee keer per week te herhalen en steeds na vier sessies een stapje verder te gaan, kon ik langzaam maar zeker meer. Tenslotte heb ik veel gehad aan een MBSR-training (*Mindfulness Based Stress Reduction*), in



Dit is wél ontspannen



... dit niet.

combinatie met speciale Qigong-oefeningen en een online Zing je Sterk-programma. Alle drie focussen op ademhaling én rust.

De echte *gamechanger* voor mijn herstel kwam van een longarts die verder keek dan de standaard onderzoeken. Na consult van een expert, veertien maanden na mijn COVID-infectie, bleek dat ik astma heb. Tien dagen nadat ik met astmamedicijnen ben gestart, kreeg ik – letterlijk – weer lucht. Het opbouwen bij de fysiotherapeut kon daarna in een hogere versnelling en de hersenmist trok langzaam weg. Nu, 23 maanden na mijn COVID-infectie, ben ik weer vier dagen aan het werk en voor 80% hersteld.

Kenmerkend zijn de terugvallen naar een veel lager niveau

Conclusie

RSI en long COVID hebben veel overeenkomsten. De frustratie van veel willen en weinig kunnen. En hoe moeilijk het is om aan anderen uit te leggen waar je precies last van hebt, omdat er niets zichtbaar mis is. Ik kon prima twee uurtjes vrolijk praten met een vriendin en alleen mijn partner wist dat ik daarna een paar dagen niets kon. Bedrijfsartsen pushen onrealistische urenopbouw-schema's. De ziekte wet werkt contraproductief: als je na één jaar niet 100% hersteld bent, moet je actief op zoek gaan naar ander werk. Dit terwijl je de meeste kans hebt op herstel binnen je vertrouwde werkomgeving.

Goede collega's en begrip van je manager zijn goud waard. Dito voor je partner en/of gezin thuis, en familie en vrienden. En veel tips: leer luisteren naar je eigen lichaam, neem rust, zorg voor afwisseling, plan je dagen. Bedenk wat echt belangrijk voor je is. Een handig zinnetje

daarbij is: 'Moet ik dit nu doen?'. Je kunt in deze zin de klemtoon op vijf verschillende plekken leggen en dat levert vijf mogelijkheden op om te besluiten iets níet te doen. En tenslotte: ik ben een enorme geluksvogel dat ik zowel RSI als long COVID redelijk te boven ben gekomen en nu weer bijna hetzelfde kan als ervoor.

Tekst: Sandra Oudshoff

Beeld: Raza Zafar, Karin Jansen, Pixabay, privécollectie Sandra Oudshoff

*Bronnen: c-support.nu/resultaten-long-covid-onderzoek/
volkskrant.nl/wetenschap/onderzoek-maandenlange-klachten-bij-een-op-de-acht-coronapatienten~bbe79de4/*



Pijnstad!?

Waar ligt dat?

Het epicentrum voor informatie over pijn

Wie wil er nu wonen in Pijnstad? Waarschijnlijk niemand. Hoewel, met de huidige krapte op de woningmarkt... Alle gekheid op een stokje: Pijnstad is geen fysieke stad, maar een digitale. Je vindt hem op geen enkele kaart van Nederland, maar de bouwtekeningen staan wel al op de website van de Landelijke Pijn Organisatie (LPO), die Pijnstad wil gaan bouwen. Wat kun je straks doen in Pijnstad?

De Landelijke Pijn Organisatie

De LPO bestaat nog maar net, maar timmert al hard aan de weg. In korte tijd hebben ze een website uit de grond gestampt met nu al heel veel informatie. Bij een online cursus van PGOsupport (dat is een onafhankelijke kennis- en adviesorganisatie die onderlinge betrokkenheid van patiënten bevordert) die ik volgde, ontmoette ik een van de bestuursleden. Die ontmoeting maakte mij nieuwsgierig, dus nam ik een kijkje op de website van de LPO. Daar kwam ik Pijnstad tegen.

Doel Pijnstad

Het doel van Pijnstad is om alle betrouwbare informatie over pijn samen te brengen en toegankelijk te maken voor iedereen. De voorzitter van de LPO is Anna Raymann en haar kennen we van haar boek *Overleven met chronische pijn*. Hiervan is een recensie verschenen in RSI-Magazine 2020-1.

Het doel van Pijnstad is om alle betrouwbare informatie over pijn samen te brengen en toegankelijk te maken voor iedereen

De bouwplaats van Pijnstad

De huidige website van de LPO is de bouwplaats van Pijnstad. Pijnstad bestaat uit *wijken* en elke wijk staat voor een bepaald soort informatie:

- In het *Stadshuis* vind je informatie over de LPO.
- Alle betrouwbare informatie is verzameld in het *Informatiecentrum*.
- De *Keuzewijzer* wijst de weg naar de beste behandeling en/of therapie.

- *Zelfmanagement* leert je om te gaan met chronische pijn.
- Via de *Community* kun je contact leggen met pijngenoten.

Chronische pijn is een zelfstandige aandoening

Per 1 januari 2022 heeft de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) chronische pijn erkend als een zelfstandige aandoening. Chronische pijn is nu officieel opgenomen in de internationaal gehanteerde lijst van ziekten, de ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision). Dat is een wereldwijde standaard voor het vastleggen van gezondheidsinformatie en doodsoorzaken. De WHO werkt de lijst jaarlijks bij.

Een belangrijke ontwikkeling dus voor alle mensen met chronische RSI-klachten.

In de ICD-11 staan codes voor diagnoses en de meest voorkomende chronische pijn-aandoeningen. Dat betekent dat alle artsen wereldwijd voortaan diagnoses van pijn kunnen registreren met internationale codes. Van de registraties kun je statistieken maken en die gegevens kunnen weer de basis vormen voor het verbeteren van behandelingen. Een hele vooruitgang, want pijn zie je niet en wordt vaak over het hoofd gezien of niet serieus genomen. Een belangrijke ontwikkeling dus voor alle mensen met chronische RSI-klachten.



Landelijke Pijn Organisatie

Eén loket bij Chronische Pijn



Chronische pijn is een internationaal erkende zelfstandige aandoening

Conclusie

De website ziet er professioneel uit en de metafoor van Pijnstad is goed gevonden. Het is ook heel overzichtelijk door de wegwijzers naar de wijken (menu's) met verschillende informatie-onderdelen. Ik ben stiekem een beetje jaloers.

Meer informatie over Pijnstad

Op de website van de LPO vind je meer informatie over Pijnstad. En op onze eigen website staan hulpmiddelen om te kunnen functioneren ondanks chronische pijn.

Tekst: Corinne Travail

Beeld: Landelijke Pijn Organisatie

Link: landelijkepijnorganisatie.nl/pijnstad/

Proefschrift: de impact van RSI op studenten

Marijke Dekker, TU Delft



Marijke Dekker met haar proefschrift.

Marijke Dekker verdedigde in juli haar proefschrift aan de Technische Universiteit Delft over het onderwerp ‘Gezond beeldschermwerken’. Na haar promotie praten we met haar over haar onderzoeksresultaten.

Marijke: “Ik begon in 2000 aan de TU Delft als medewerker van de vakgroep ergonomie. Daar kreeg ik al vroeg te maken met studenten en medewerkers met RSI-klachten. In eerste instantie was ik niet met een promotieonderzoek bezig. Dat kwam pas later. Maar omdat ik al vanaf 2000 zicht had op het bestaan van deze klachten, kon ik mijn onderzoek over een groter aantal jaren uitstrijken dan doorgaans het geval is. Zo is een belangrijk onderdeel van mijn proefschrift een longitudinale studie (een onderzoek waarin resultaten bij deelnemers meerdere keren gemeten worden, red.) over het tijdvak 2000 tot en met 2014.”

Toename

In de eerste jaren na 2000 namen RSI-klachten snel toe. Hier en daar leidden ze tot chronische klachten en zelfs tot arbeidsongeschiktheid of het beëindigen van een studie. Ook kregen studentenartsen in toenemende mate meldingen van RSI-klachten. Datzelfde geldt voor het aantal medische certificaten dat ze bij ernstige klachten uitschreven, waarmee studenten het recht kregen om langer over hun studie te kunnen doen. De financiële compensaties die de overheid en de universiteit verstrekten, namen ook toe.

Bij wie is het onderzoek verricht?

“Mijn onderzoek richtte zich op studenten uit eerste maar ook uit hogere jaren. Zij werkten op vrijwillige basis mee. Het was geen probleem om onderzoekspersonen te vinden, omdat ze het belang van dit onderzoek heel goed inzagen. Bij onze opleiding – Industrieel Ontwerpen – wordt veel beeldschermwerk verricht. Zowel het computerwerk op de universiteit als thuis is meegenomen in het onderzoek.”

20-20-20: 20 minuten computerwerk, 20 seconden weggijken naar een punt op minimaal 20 voet afstand

Preventiemaatregelen

“Wij hebben nu al meer dan twintig jaar een vrij uitgebreid RSI-preventieprogramma op onze faculteit. Belangrijke onderdelen zijn de praktische RSI-instructies door twee cesartherapeuten en voorlichting door de studentenarts. Ervaringsdeskundige studenten vertellen eveneens over

hun klachten: hoe zij deze hebben opgedaan, wat voor impact die hebben op hun leven en wat hen geholpen heeft om ze te verminderen of ermee om te gaan. Zo'n verhaal maakt altijd wel indruk op de medestudenten.”

“Verder organiseren we jaarlijks massages op de werkplekken van studenten en medewerkers en kan men zich inschrijven voor een stoelmassage. Eerder hadden we ook een uitgebreide sport- en ontspanningsweek met onder andere tai-chi, tafeltennis en rugby. Via de laatste activiteiten wilden we RSI-preventie op een prettige en meer actieve wijze onder de aandacht brengen.”

“Met een werkgroep hebben we door de jaren heen ook bijgedragen aan het verbeteren van de computer- en studeerplekken. Omdat studenten op wisselende locaties op de faculteit en thuis op de computer werken, krijgen ze instructie hoe zij hun werkplek het beste kunnen inrichten. Ook hebben we bij het onderzoek en de voorlichting aandacht voor de ogen. Zo is er de 20-20-20 regel: na 20 minuten met de computer werken, 20 seconden wegstijgen van het scherm naar een punt op minimaal 20 voet afstand – ongeveer 6 meter. Hierdoor ontspannen je ogen en onderbreek je de statische houding.”

Work hard, play hard and rest hard

Rest hard

Voorin haar proefschrift heeft Marijke Dekker de leuze ‘Work hard, play hard, and rest hard’ opgenomen. Met andere woorden: neem niet alleen je werk serieus, maar ook je (actieve) ontspanning. Bij het pauze nemen kan het een uitdaging zijn om echt even los te komen van je werk. Dat dit laatste belangrijk is, geeft Marijke aan in de volgende stelling bij haar proefschrift: “Naast fysieke ontspanning is cognitieve ontspanning minstens zo belangrijk om het risico op RSI te verkleinen bij het uitvoeren van (complexere) computertaken.” Deze inzichten hebben bijgedragen aan een aantal maatregelen die ontspanning bevorderen, zoals mensen in de pauze naar natuurfilms laten kijken. De maatregelen zijn opgenomen in afstudeerprojecten en in het proefschrift van Marijke.

Lastig aan de regels te houden

Door de digitale ontwikkelingen zijn we 24 uur per dag bereikbaar, wat voordelen heeft, maar ook nadelen. Zo is recent een vrijblijvende maatregel op de TU Delft genomen om te proberen elkaar geen werkmails te sturen tijdens vakanties. Het beperken van de hoeveelheid computeruren en het inlassen van pauzes kan best een uitdaging zijn bij het halen van deadlines, bijvoorbeeld over het schrijven over onderzoek. In een stelling bij haar proefschrift benoemt Marijke dit probleem met enige zelfspot: “Het halen van deadlines bij het schrijven van artikelen over RSI-preventie is een RSI-risico op zichzelf.”

De TU Delft is als een van de eerste universiteiten begonnen met een preventieprogramma ter voorkoming en vermindering van RSI-klachten. In de loop der jaren zien we het hier en daar ook op andere universiteiten en is er op internet meer goede informatie te vinden, zoals op de site van de RSI-vereniging. Het onderzoek van Marijke Dekker laat zien dat RSI-klachten bij studenten in behoorlijke mate voorkomen en dat studietijd en financieel beperkende maatregelen niet meehelpen. Maar ook dat langdurige uitval kan worden voorkomen door goede voorlichting en begeleiding bij klachten.

Zorg dat je conditie op peil blijft

Wat kunnen we preventief doen om RSI-klachten te voorkomen of te beperken?

Marijke Dekker geeft als advies:

- Wissel je werkzaamheden af, waarbij je af en toe afstand neemt van je scherm.
- Zorg voor een goed ingerichte werkplek.
- Zorg dat je conditie op peil blijft, ook in drukke (werk) periodes.
- Maak tussen de werkzaamheden door grote bewegingen om de doorbloeding te bevorderen.
- Maak werk van je ontspanning (wat dat voor jou ook mag zijn).
- Probeer op deze manier niet alleen fysiek, maar ook cognitief te ontspannen.

Dat laatste valt nog niet mee. Je kunt bijvoorbeeld wel gaan lunchwandelen, maar als je in gedachten nog met je verslag bezig bent, kom je toch niet goed tot ontspanning en sta je continu ‘aan’.

Studentenartsen kregen in toenemende mate meldingen van RSI-klachten

Marijke is van plan om haar onderzoeksresultaten op een bredere manier naar buiten te brengen. Uiteraard juicht de RSI-vereniging dit van harte toe. Een korte bespreking van haar proefschrift vind je op de volgende pagina in dit magazine.

Tekst: Egbertien Martens

Beeld: Cees Kamminga, TU Delft



Gezond beeldschermwerken

Langjarig onderzoek bij Delftse studenten geeft handvaten voor gezond computergebruik



Marijke Dekker in gesprek met een student.

Dr. Marijke Dekker is al 22 jaar actief om RSI-klachten bij studenten te voorkomen en te verminderen. Ze coördineert een RSI-preventieprogramma voor de faculteit Industriële Ontwerpen (IO) aan de TU Delft. Dit programma is in 2000 gestart, toen RSI-klachten zorgden voor studievertraging en studie-uitval bij steeds meer studenten. De IO-faculteit was daarbij koploper. Heeft het programma gewerkt?

Vanaf 1998 meldden studenten IO zich bij de Studentengezondheidszorg met RSI-klachten. Sommige klachten waren zo ernstig dat de studenten studievertraging opliepen of helemaal stopten. In de eerste twee jaar van dit millennium waren dat gemiddeld 24 maanden

studievertraging, maar al snel werd dat het achttvoudige. In vier jaar liepen de kosten voor de universiteit en overheid op tot € 350.000,-. De persoonlijke schade per student was gemiddeld € 20.000,-.

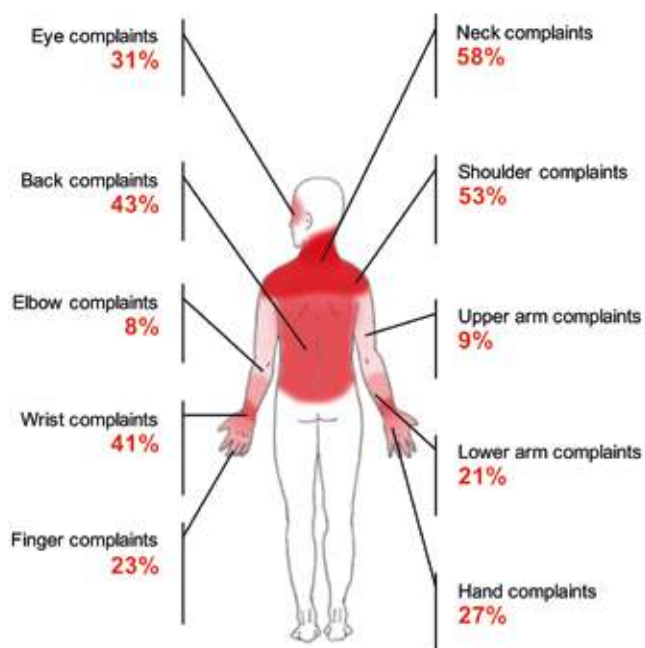
De persoonlijke schade door onder andere studievertraging was €20.000,- per student

Enquêtes die tussen 2000 en 2014 onder ruim 2.200 IO-studenten zijn uitgevoerd, laten eerst een afname van de RSI-klachten zien, maar sinds 2010 nemen die weer toe. De preventie-activiteiten van de werkgroep hebben waarschijnlijk bijgedragen aan de daling. Een verklaring van de auteur voor de stijging is de toegenomen stress door het invoeren van onder andere het studieleenstelsel en het bindend studieadvies.

Hoe verder de studenten zijn in hun studie, hoe meer klachten ze ervaren. Gemiddeld heeft 57% van de studenten RSI-klachten, oplopend van 49% in het eerste studiejaar tot 75% in het vierde. De meeste klachten



Slimme waterfles



De plekken waar de onderzochte studenten klachten hadden.

komen gemiddeld eens per maand of per week voor en duren in totaal niet langer dan zes uur. De ernst van de klachten is het hoogst in het tweede studiejaar en de laatste studiejaar. In het tweede studiejaar neemt ook het aantal uren computerwerk flink toe: 70% doet dat minimaal 4 uur per dag, tegen 30% in het eerste studiejaar. Uit het promotieonderzoek blijkt een duidelijke relatie tussen de frequentie van het computerwerk, het aantal uren en de ernst van de klachten.

Wat werkt niet?

De meeste gepubliceerde onderzoeken gaan over iets wat wél werkt, zoals een behandeling die beter werkt dan de standaardbehandeling of een hulpmiddel dat klachten vermindert. Negatieve resultaten komen minder vaak voor het voetlicht. Maar hoofdstuk vier van dit proefschrift beschrijft onderzoek naar een biofeedbackpen, waaruit blijkt dat de pen niet het verwachte en gewenste effect heeft op RSI-klachten en de bloeddoorstroming. Nuttig om te weten, om verspilling van tijd en geld te voorkomen.

Creatieve oplossingen

Het is natuurlijk eigen aan een opleiding Industrieel Ontwerpen om te kijken naar mogelijke oplossingen. Deze zijn tijdens het onderzoek getest. Het eerste idee van de studenten gaat over het stimuleren van pauzes. Gebruikers vinden bestaande pauzeprogramma's vaak hinderlijk, omdat die het denkproces onderbreken en door het toetsenbord te blokkeren soms voor meer stress zorgen. Het idee is om computerwerkers niet te dwingen weg te lopen, maar ze een alternatief te geven om cognitief te

ontspannen. Pauzes werden gestimuleerd door op een tweede scherm natuurvideo's aan te bieden. Het advies was om na elk half uur computerwerk een video te bekijken, gestimuleerd door het videobeeld groter te maken en een rood kader te geven als de pauze te lang werd uitgesteld. In de onderzoekssituatie werd het overgrote deel van de aangeboden video's bekeken. De opzet werd door de meeste deelnemers gewaardeerd, maar niet door iedereen, bijvoorbeeld door deelnemers die zich zo nog gebonden voelden aan het scherm.

Een tweede idee is het stimuleren van actieve pauzes door een slimme waterfles. Deze kan gevuld worden met 288 milliliter water, ongeveer de hoeveelheid die een vrouw volgens de richtlijnen elke twee uur zou moeten drinken – voor mannen is dit zelfs nog meer. De fles heeft ledlampjes aan de buitenkant die signalen af kunnen geven als het te lang duurt voordat de fles leeg is en wordt bijgevuld, terwijl de gebruiker achter zijn computer aan het werk blijft. Deze oplossing wordt grotendeels positief gewaardeerd, maar is niet voor iedereen even praktisch: sommigen drinken liever thee dan water, anderen worden teveel afgeleid door de verlichte fles op hun bureau. Maar een creatief idee is het zeker!

Tenslotte

Structurele aandacht voor preventie van RSI sinds 2000 heeft gezorgd voor een afname van de duur en ernst van de klachten bij studenten, hoewel het aantal uren computerwerk voor de studie in die jaren toenam. De stijging in RSI-klachten vanaf 2010 kan niet goed worden verklaard uit uren computerwerk, maar is waarschijnlijk gerelateerd aan stressfactoren zoals het studieeleenstel. De auteur merkt op dat de impact van de coronacrisis minder groot is dan verwacht; misschien omdat thuiswerken, buiten het zicht van anderen, een stimulans is om tussendoor pauzes te nemen en te bewegen. Stelling 5 bij het proefschrift geeft namelijk aan: "Bij het stimuleren van beweging en ontspanning nabij de werkplek kunnen schaamte en sociale structuren deelname belemmeren".

De lockdowns hebben er trouwens ook voor gezorgd dat Marijke Dekker zich goed op het schrijven van haar proefschrift kon concentreren, zoals blijkt uit stelling 9: "De afwezigheid van neuromotorische ruis tijdens de covid-19 lockdowns heeft het schrijven van dit proefschrift mogelijk gemaakt".

Tekst: Sandra Oudshoff

Beeld: Cees Kamminga, privécollectie Marijke Dekker

Bron: Dekker, M.C. (2022). *Healthy computer working*.

ISBN 978-94-6421-758-2

Van machteloosheid naar Colorful Life!

Na een lange zoektocht met menige wegversperring, veel emoties en nieuwe inzichten kan ik nu zeggen dat ik met mijn RSI-klachten kan omgaan. Ik heb mijn weg gevonden naar een gebalanceerd, positief en kleurrijk leven. Naast de zoektocht naar passende hulp ontstond ook een zoektocht naar ander werk. Hieruit is het platform Colorful Life ontstaan. Graag stel ik mijzelf kort voor en leg ik uit wat Colorful Life voor jou kan betekenen.



Mijn naam is Nathalie. Door overmatig en intensief computergebruik heb ik RSI-klachten gekregen. Ook het langdurig in een statische houding zitten, persoons- en werkgebonden factoren speelden hierin een rol. Omdat niemand mij kon helpen en ik geen oplossing kon vinden voor mijn klachten, stond mijn wereld een tijd stil. Uiteindelijk heb ik passende hulp gevonden, kreeg ik de diagnose 'chronische pijnen' en leerde ik hier mee om gaan.

Ondertussen was mijn zoektocht naar passend werk ook gestart. Ik wilde van mijn zwakste punt mijn sterkste kant maken en iets gaan doen voor mensen met dezelfde problematiek. Zo is het platform Colorful Life ontstaan. In de toekomst kun je hier, afgestemd op jouw behoefte, via diverse middelen en diensten informatie inwinnen over RSI.

Ik heb een studie- en werkachtergrond in communicatie en fotografie. Met Colorful Life komen mijn passies voor schrijven, fotografie en marketing bij elkaar en hierin kan

ik ook mijn creativiteit kwijt. Daarnaast kan ik met mijn ervaringen behulpzaam zijn voor mensen met dezelfde soort klachten. Klachten die ik ook gekend heb en waar ik nog steeds rekenschap mee moet houden.

Over Colorful Life

Ik start Colorful Life met het schrijven van blogs. Die ik publiceer op colorful-life.nl en verspreid via Instagram. De blogs onderscheid ik in vier RSI thema's. Ten eerste schrijf ik over mijn eigen ervaringen in dagboekvorm. Daarnaast komen de thema's preventie en diagnoses en behandelingen aan de orde. Het laatste thema heet tips en tricks. Ik vertel je meer over zichtbare en onzichtbare hulpmiddelen die je makkelijk in het dagelijks leven kan toepassen.

Ik ga op zoek naar vernieuwende content betreffende RSI, KANS en chronische pijnen. En ik deel mijn eigen kennis en ervaringen met jou. Zodat ook jij je pad naar een gebalanceerd en kleurrijk leven kan vinden waarin jouw klachten aan arm, nek, schouder of chronische pijnen centraal staan. In de toekomst wordt deze website uitgebreid met diverse middelen en diensten waar je informatie kunt inwinnen over RSI, afgestemd op jouw behoefte. 'Have a Colorful Life'

Volg mij op colorful-life.nl
of via Instagram: [colorful_life_rsi](https://www.instagram.com/colorful_life_rsi).

Tips of andere ideeën voor dit platform?
Mail naar info@colorful-life.nl



Tekst: Nathalie Bos
Beeld: Nathalie Bos

Verklein je pijn

Beter functioneren met minder pijn?

Verklein je pijn wordt aangeprezen als een handleiding voor het begrijpen en verminderen van chronische pijn. Pijncoach Eugenie de Ruiter is ervaringsdeskundige door chronische pijn na een auto-ongeluk. Na vijftien jaar worstelen krijgt ze grip op haar pijn door een revalidatietraject waarin ze leert hoe pijn ontstaat en hoe ze dat zelf kan beïnvloeden. Kunnen we hier iets van leren dat toepasbaar is bij langdurige RSI-klachten?

Iedereen met chronische pijn weet hoe lastig het is om de impact ervan aan anderen over te brengen. Het is ook moeilijk om zelf te begrijpen wat er gebeurt in je lijf. Waarom de pijn bijvoorbeeld steeds op nieuwe plekken opduikt. Of waarom een vriendin met langdurige RSI-klachten niet naar de sauna kan omdat dit haar helse pijnen geeft. En waarom de pijn soms heftig terugkomt op momenten van stress.

Eugenie maakt stap voor stap de werking duidelijk van de mechanismes die een rol spelen bij chronische pijn. Dit zijn het pijnsysteem, het immuunsysteem en het stresssysteem. Alle drie zijn bedoeld om je te beschermen, maar bij chronische pijn wordt dit zó overdreven, dat het de problemen erger maakt. De eerste stap om dagelijkse pijn te verminderen en hanteerbaar te maken, is begrip van dit proces en hoe de mechanismes samenwerken.

Schade en pijn staan los van elkaar

Een centraal thema is dat pijn, zodra die langer dan zes maanden aanhoudt, geen teken van schade meer is, maar een (onnodig!) beschermingsmechanisme van je brein. Sensoren in je lichaam kunnen druk of temperatuur registreren en doorgeven. Maar je brein bepaalt vervolgens, op basis van allerlei andere informatie en je eerdere ervaringen, of dat als pijn wordt uitgedrukt of niet. Pijn wordt dus altijd gemaakt door je brein.

Hoe dit werkt blijkt bijvoorbeeld uit het fenomeen fantoompijn: fysiek onmogelijk, maar de ervaring is echt. Of een aansprekend voorbeeld uit het boek: als je ooit ziek bent geworden van bedorven erwtensoep, kan de geur van de soep al genoeg zijn om misselijk te worden.

Op dezelfde manier is pijn niets meer dan je brein dat probeert je te beschermen. Als schade bijvoorbeeld ooit door langdurig computerwerk is ontstaan, kunnen je hersenen pijn en computerwerk koppelen en je proberen te beschermen met – steeds zwaardere – pijnsignalen, ook als er fysiek niets mis is.

De rol van stress

Net als pijn is stress een geweldig en nuttig mechanisme, dat je lichaam bij dreiging voorbereidt op actie. Het is ook een systeem dat heel veel energie kost en dat optimaal



werkt als je het kort gebruikt. Chronische pijn kan leiden tot een chronisch geactiveerd stresssysteem, dat energie vreet en zorgt dat je moeilijk tot rust komt – niet bevorderlijk voor herstel. Het kan leiden tot 'hersennist', sterkere emoties en je geheugen negatief beïnvloeden. Daarnaast kan het je vermogen om te plannen, prioriteren en relativeren beperken. Klinkt bekend?!

Conclusie

Verklein je pijn is met recht een handleiding voor het begrijpen en verminderen van chronische pijn. Het staat vol met ervaringen van chronisch pijnpatiënten die nu veel minder of zelfs geen pijn hebben. Als recensent heb ik afgelopen jaren veel over het onderwerp gelezen: dit boek is zó uitzonderlijk goed, omdat het ongelooflijk veel informatie op een heel duidelijke manier overbrengt. Het heeft mij geleerd om mijn eigen klachten en die van anderen beter te begrijpen.

Ik onderschrijf volledig de woorden van prof. dr. Erik Scherder: "Dit boek is voor veel mensen van grote waarde."

Tekst: Sandra Oudshoff

Beeld: Eugenie de Ruiter, Uitgeverij Lucht

Bron: Eugenie de Ruiter, *Verklein je pijn*, Uitgeverij Lucht, 2022, ISBN 978 94 93272 05 7

Terugblik op George

een reis door het 'Georgische' Tijdperk



Kiekeboe

Ik ben twaalf jaar lang koning geweest: van de zwangerschapsrubriek, de Mini-tips, 'Ask George' en de Pareltjes. Nu mijn heerschappij gaat eindigen, loop ik het Georgische Tijdperk nog even door. Ga je mee?

Pré-George (2009-10)

Niet officieel van mijn hand, maar ik heb wel meegeholpen. Door mij had mama 30% extra doorbloeding. Hierdoor kon ze – pijnvrij – een reeks tips en trucs over de zwangerschap, bevalling en eerste paar maanden opschrijven.

Mama schrijft over: hoe je koffietafels en bananen kunt inzetten bij borstvoeding, hoe vaak een kind (echt) in bad moet, luiers en een RSI-vriendelijke baby-mode (met ook tips om je eigen baby te dragen!). Ben je zelf zwanger of ken je iemand die dat is? Zoek het nog even terug op: rsi-vereniging.nl, magazines, 2010, rubriek 'Het Dagboek van Karen'.

“Met tweeëneenhalf jaar kreeg ik fanmail! En was ik niet zo mini meer.”

De Mini-tips (2010-2012)

Mama's RSI-klachten kwamen na mijn geboorte weer in alle hevigheid terug. Ik doopte onze rubriek om in 'Mini-tips' en schreef zelf verder. Ik beschreef hoe mama mij plat op haar rug met paarse crocs entertainde. Ook

tippte ik over de Gill Rapley-methode, die fijnprakken, potjes kopen en met de lepel voeren overbodig maakt. Mijn eerste eten – een wortel – heb ik dankzij Gill zelf vastgehouden.

Toen werd papa ineens heel dik en kreeg hij twee hoofden. Want hij droeg mij in een draagdoek onder zijn jas 😊. Mama nam me liever in de (zorgvuldig uitgekozen) kinderwagen mee. Ze stopte me in een heerlijk warme slaapzak, waardoor ik amper andere kleren nodig had. Gelukkig maar, want babykleding zit vol (druk)knopen, au!

Slapen, dat was een ding! Mama kon mij namelijk niet uit mijn ledikantje tillen of terugleggen. Papa wist raad: hij zaagde de zijkant van het ledikant af. Geniaal. Mijn slaapzakje naar zich toe trekken kon mama wel. Liggend borstvoeding geven had ze inmiddels ook onder de knie. Zo kon ik midden in de nacht melk tappen en kon papa doorslapen. Yes!

En verder...

In de mini-tips wijd ik verder uit over: tandenpoetsen, fietsen en babyzwemmen. Over behulpzame boeken, het voorkomen van manke kinderwagens en de eerste stappen. Geen vinger van mama vasthouden, hè. Minimaal twee vingers of een duim!



Niet volladen die wagen, anders rolt 'ie mank!



RSI-vriendelijke babymode

De speeltuin was een spannende tijd, daar heb ik zelfs een hele rubriek aan gewijd. Zorg dat je mama warm blijft: leer haar de wip te bedienen met een voet, twee voeten of zelfs billen. Of zoek wat lekker warme rubberen tegels voor haar om op te liggen...

Ask George (2012-2016)

Met tweeëneenhalf jaar kreeg ik fanmail! En was ik niet zo mini meer. Tijd voor een nieuwe rubriek: 'Ask George'. Nu kon ik mijn wijsheid inzetten om andere kindjes met RSI-ouders te helpen. Zo hielp ik Isabelle met een schoolkeuze en haalde ik IJsbrand over om zijn RSI-ouder een cursus te laten volgen bij het 'consternatieburo'. Over plasperikelen schreef ik ook. Hoe je je ouders in een mum van tijd kunt verbouwen tot een comfortabele wc, zonder dat ze hun armen belasten. En dankzij mijn tantes in Engeland kon ik heel wat fabels over luizen eruit pluizen. Zoals dat je beddengoed, knuffels en jassen zou moeten wassen of je auto stofzuigen!

Gezelschapsspelletjes zijn soms minder gezellig voor RSI-ouders. Maar ik toverde Mens Erger je Wel om in Mens Erger je Minder en bracht ene Naomi op het idee om een Mens Op Behoorlijke Leeftijd voor zulke spelletjes te strikken. Zij zitten vaak toch de hele dag en rennen dus niet weg als jij met je rummikub komt aanzetten. Sokkenkonijnen passeerden ook de revue, en speelgoed opruimen met de salamitechniek (of desnoods met de omkoopstechniek).

Pareltjes (2016-2022)

Mijn inspiratie sprong alle kanten op en paste niet meer in de strakke vorm van een brievenrubriek. 'Pareltjes' was het antwoord. Een uitlaatklep voor praktische tips, zoals de krakkemikkige stoel van Oma, de wasknijpers-zonder-knijpen en nog veel meer. Naast Oma heb ik ook een aantal groenten geïnterviewd. Sjakie Sla was de chicste, maar de tip van familie ui – over uien pellen – was echt hot.

In de Pareltjes deed ik ook verslag van de 'Opmars van de Beeldschermen' op school. Niemand, echt niemand van onze knappe meesters en juffen wist dat wij gezond moesten omgaan met die schermen. Mama en ik hebben het aan iedereen verteld die het maar wilde horen: de 20-20-2 regel van het consultatiebureau, Jantje Beton en het belang van spelen, en het verantwoord inrichten van mijn 'thuiswerkplek'. Laat je mama lobbyen op school, want niemand anders doet het!

“Als je benieuwd bent naar de tips, kun je alle rubrieken terugkijken in de magazines op de website.”

Ik vertelde ook over de simpele dingen die helpen: het belang van hangen, de lol van *geocaching*, de wonderen van het strand,... en de noodzaak van geduld. My finest hour? Toen ik Mama liet bungelen in het klimpark 😊.

Als je heimwee hebt naar het Georgische Tijdperk, of benieuwd bent naar de tips, kun je natuurlijk alle rubrieken terugkijken in de magazines op de website. Het is wel wat scroll- en klikwerk, maar hopelijk helpen de vermelde rubrieknamen en de historische data bij je zoektocht.

Wie weet worden de stukken ooit gebundeld, geüpdatet en als infomap beschikbaar gemaakt. Ik hoop het, want dan kunnen veel meer mensen genieten van mijn inzichten en wijsheden en komen we elkaar misschien weer tegen.

Tekst: George Hill

Beeld: Karin Jansen



Koninklijk én luizenvrij kapsel.

Relax!

Deel 22+: De balans opmaken

Na 22 keer Relax! maken Jansen en Ko ontspannen de balans op.

Wat weten we nu?

Jansen: "Dat ontspannen onwijs belangrijk is. Dit besef kwam gaandeweg. Bijvoorbeeld tijdens de lezing van Maarten van Essen, die ons meegaf dat ontspanning de belangrijkste voorwaarde is om herstel een kans te geven. Incomplete ontspanning zou herstel beperken of vertragen. Toen dacht ik: verdorie, niks even een plezante afleiding van je pijn, we hebben hier de sleutel tot herstel te pakken!" [RSI-Magazine juni 2018]

Ko: "Dat ontspannen ingewikkeld is. Dat een doorgewinterde RSI'er doorgaans een continu lage spierspanning heeft, ook al denken ze relaxed te zijn. Dat de ene RSI'er totaal anders ontspant dan de andere. Dat je lichaam welwillend is, maar gewoon niet meer weet hoe dat nou alweer ging, dat loslaten. Gelukkig valt ontspannen te herleren, maar het is dan echt een leerproces."

De top drie nuttigste 'therapieën' (voor ons)

Ko:

- Het strippen en schilderen van mijn flat. Het was niet eens bedoeld als een onderwerp voor Relax! Wie had gedacht dat twee chronische RSI'ers zo veel voor elkaar hadden kunnen krijgen? Natuurlijk moesten we veel pauzeren en waren we na afloop afgepeigerd. Maar het wende en het kon! Wat een eye-opener! [RSI-Magazine maart 2016]
- QiGong (Chinese oefeningen), omdat het me leerde dat ik echt regelmatig de tijd moet nemen om iets ontspannends te doen, met begeleiding. Het gaat niet om hoe (goed) je het doet, of eigenlijk wat je doet, maar dát je het doet. [RSI-Magazine november 2018]

- Wandelen, omdat het simpel en gratis is, en ik merk dat ik het nodig heb. Wandelen als 'bosbad' was fijn omdat ik op een andere manier naar mijn omgeving leerde kijken. [RSI-Magazine juni 2016 en november 2021]

Jansen:

- Dry-needling allereerst. Het losmaken van die knooppjes in mijn spieren heeft me een nodige kickstart naar herstel gegeven. Het gevoel na afloop was ongelooflijk. Losse nek, losse schouders, wauw! [RSI-Magazine december 2016]
- Vervolgens Van Dixhoorn adem- en ontspanningstherapie. Veel astmatici en gestreste mensen ademen te hoog, waardoor ontspanning maar niet lukt. Met oefeningen hertrain je je lichaam. Mooi is dat je lichaam de goede ademhaling na een tijdje zelf weer oppakt, want het is ook voor je lichaam gewoon makkelijker zo. [RSI-Magazine juni 2018 en december 2020]
- Last but not least durfde ik uiteindelijk ook naar zwemles te gaan. Zwemmen bleek een combinatie van inspanning en ontspanning en goed ademen. De eerste maanden lag ik na een les twee uur languit op bed met een giga infraroodlamp op mijn nek, schouders en rug, maar langzamerhand herstelde ik steeds sneller. En toen de lamp het begaf, kon ik ook zonder. [RSI-Magazine september 2017]

De aangenaamste 'therapie'

Ko: Thaise ontspanningsmassage van Hilario op de vrijwilligersdag. Alle spieren van mijn lichaam werden zacht en vakkundig losgemaakt. Overheerlijk. [RSI-Magazine maart 2019]

Jansen: Float tank. Prikkelarmer kan niet. [RSI-Magazine december 2015 en maart 2019]

En het Pareltje:

Jansen: De 'extended version' van 'Weightless' door Marconi Union. Het duurt een half uur en ontspant volgens onderzoek net zo goed als massage. Gewoon op YouTube te vinden. [RSI-Magazine april 2021]





Stappenplan voor de beginnende ontspanner.

Stap 1: Voel het

Ga op zoek naar hoe echte ontspanning voelt. Begin met 'verwennende' ontspanningsmethoden, waarbij je zelf niets hoeft te doen. Hiervoor geschikt zijn:
 Reiki [RSI-Magazine maart 2017]
 Dry-needling [RSI-Magazine december 2016]
 Muziek luisteren [RSI-Magazine april 2021]
 Sauna [RSI-Magazine september 2016]
 Float tank [RSI-Magazine december 2015]
 Massage [RSI-Magazine maart 2019, juli 2022, juni 2017, maart 2022]

Stap 2: Leer het

Leer hoe je het ontspannen eigen maakt. Bijvoorbeeld met Van Dixhoorn-therapie of Rebalancing [RSI-Magazine december 2017]. Bij beide methoden vraagt de therapeute steeds 'Hoe voelt het nu?' en 'Wat voel je nu?' en je moet er echt bijilstaan.

Stap 3: Pas het toe

Ga experimenteren met inspanning/ontspanning. Zwemmen, wandelen, tafeltennis [RSI-Magazine september 2019], skeeleren [RSI-Magazine augustus 2020], mandala tekenen [RSI-Magazine december 2020], taart bakken [RSI-Magazine augustus 2021], aquayoga [RSI-Magazine december 2019]. Hiervan leer je dat je best veel kunt. Vooral als je jezelf daarna de tijd gunt om ook weer te ontspannen. Niet in paniek raken als het pijn doet. Dat gaat over.

Grote stap, snel thuis?

Bepaalde methoden bieden soms een combinatie aan. Denk aan: Zen meditatie [RSI-Magazine juni 2019], yoga [RSI-Magazine april 2020], QiGong, hypnotherapie [RSI-Magazine juni 2018]. Waar het zwaartepunt ligt, hangt af van de begeleider of behandelaar.

Tekst: Karin Jansen & Sandra Ko.

Beeld: Karin Jansen, Sandra Ko, Jo Hill



Met de tijd mee...

Er is een tijd van komen en er is een tijd van gaan.

En de tijd van gaan is nu gekomen.

Startend met het Handvat, in zwart-wit opvolgend in volle kleur.

Eindigend met het RSI-Magazine, glanzend, maar toch lopen wij nu naar een andere deur.

*We komen niet meer in je brievenbus en vallen nooit meer op je mat.
Maar wij blijven wel schrijven, in een moderne vorm volgen wij ons pad.*

*Het was ons een waar genoegen, hello blog en goodbye papier.
Voor de toekomst wensen wij jullie nog heel veel 'online' leesplezier.*

Met vriendelijke schrijversgroet,

Redactie RSI-Magazine

Tekst Nathalie Bos



Blijf je ons volgen?

