

RSI-Magazine

Themamiddag:
"Een softwareprobleem
in je alarmsysteem"

Maria:
"Mijn
lieve RSI"

Natuurlijke
ontstekingsremmers
bij chronische **pijn**

24 JUNI, ZWOLLE:
RSI – ORGANISEER HET
UIT JE LEVEN. KIJK OP
DE ACHTERPAGINA!

Zomerlichtheid

Verlichting betekent zowel ergens licht op laten schijnen als dat iets lichter wordt, makkelijker te dragen. In dit magazine vind je beide terug: we laten ons licht schijnen op de themamiddag en de ALV van 18 maart. Het verhaal van pijncoach Eugenie de Rooter geeft hoop op verlichting, omdat chronische pijn wel degelijk aan te pakken blijkt. Ook de tips van de RSI-coaches hebben die dag verlichting gegeven, naast de wetenschap dat je met je klachten niet alleen staat. Verder vind je in dit nummer een artikel over natuurlijke pijnverlichting, met bekende kandidaten zoals visolie, maar ook met meer onbekende middelen als wierook of geelwortel.

In het tweede deel van onze buitenlandreeks laten we licht schijnen op onze oosterburen: hoe is het om RSI te hebben

in Duitsland? Verder belichten we de Feldenkrais-methode, waarbij met vederlichte bewegingen geprobeerd wordt ruimte in de eigen beweging te brengen. Voor een moment van herkenning vind je een RSI-moment en een eigen verhaal. Dat verhaal is geschreven door een gast-auteur, die heeft gereageerd op onze oproep om mee te schrijven aan dit blad - verlichting voor de redactie dus. Tenslotte vind je in dit nummer volop tips: van de coaches, over spierknopen, van Jip, van Zit met Pit! en van de jonge George.

De redactie wenst je veel lichtheid en leesplezier!

Sandra Oudshoff, hoofdredacteur

Vind je schrijven leuk en heb je een klein beetje tijd over? De redactie zoekt versterking van (aspirant-)schrijvers voor zowel nieuwsbrief, website als het magazine. Interesse? Neem contact op via vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

De redactie is steeds op zoek naar het laatste nieuws en interessante informatie die relevant is voor mensen met RSI-klachten. We kunnen jullie hulp daar goed bij gebruiken! Heb je zelf een vraag of een verhaal over RSI-zaken? Of kom je iets interessants tegen in kranten, tijdschriften of online? Laat het ons weten op mediaredactie@rsi-vereniging.nl.



Het RSI-Magazine verschijnt in 2017 vier keer
Juni 2017. 23ste jaargang, nr. 2. 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 werkdagen 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: Sandra Oudshoff
Secretaris: vacature
Penningmeester: André van der Put
Algemeen lid: Reint Alberts, Karin Jansen

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

Aan dit nummer werkten verder mee
Mieke Haveman, George Hill, Jip Driehuizen, Marjolein Hasenbos, Marco Peters, Martina Paul, Maria Azuela, Kora Aper, GezondNU.nl, Yolanda van Hoorn

Vormgeving en realisatie
Stichting MEO, Alkmaar
stichtingmeo.nl

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

Nabestellingen

Nabestellen kan via de website o.v.v. maand, jaargang en aantal exemplaren, zolang de voorraad strekt. Je betaalt alleen de verzendkosten.

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 | Verenigingsnieuws – Volle vaart vooruit
- 6 | Wie helpt mij? Spierknopen
- 7 | 5 vragen aan ... Mieke Haveman
| Gespot – RSI-polsbeschermer
- 8 | Feldenkrais: ‘mindful’ bewegen
- 10 | Mijn lieve RSI
- 11 | Coach denkt mee – Student in Zuid-Afrika
- 12 | Verslag – Themamiddag RSI anno 2017
- 16 | RSI wereldwijd – Duitsland
| Loesje
- 17 | RSI-moment – Een avondje uit
| Tip van Jip
- 18 | Pijnstillers? Natuurlijk!
- 19 | Zit met Pit! Kinderen met een kantoorbaan
- 20 | Comorbiditeit deel 2: verschillende
aandoeningen tegelijk
- 22 | Relax! Deel 7: holistische massage
- 23 | Pareltjes van George
- 24 | Themamiddag: RSI – organiseer het
uit je leven

Like ons op Facebook
[rsi.vereniging](https://www.facebook.com/rsi.vereniging)



Volg ons op Twitter
[@RSI_Magazine](https://twitter.com/RSI_Magazine)



Lees meer op
[rsi-vereniging.nl](https://www.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 bestaat uit korte geheugensteuntjes over berichten die op onze website en/of in de Nieuwsbrief staan, of op Facebook, Twitter of via andere media zijn gepubliceerd. Meer informatie over deze onderwerpen en onze andere media vind je op onze website rsi-vereniging.nl, of via de andere genoemde media.



Reactie Clemens Conrad op boekrecensie.

Neuromodulatie

Soms helpen fysiotherapie, pijnstillers of zenuwblokkades niet, of niet voldoende, en blijf je hevige pijn houden. Neuromodulatie, een soort pacemaker die pijnsignalen kan blokkeren, kan dan een laatste redmiddel zijn. Een chirurg plaatst de neuromodulator via een operatie in je lichaam.

Twitter



Sneltoetsen voor Facebook van weekblad Margriet.

Mijn Re-integratieplan

Wie een chronische aandoening of beperking heeft, loopt vaak tegen problemen aan bij aan het werk blijven, of bij het zoeken van een nieuwe baan, functie of geschikte opleiding. Twee patiëntenverenigingen hebben Mijn Re-integratieplan ontwikkeld om je daarbij te helpen: mijnreintegratieplan.nl.

Meepraten over kwaliteitsnormen fysiotherapie

Een wekelijks fysiotherapiebehandeling kan je klachten verlichten, maar er zijn weinig aanvullende verzekeringen die dat onbeperkt vergoeden - en als ze dat al doen, dan zijn ze erg duur. De Patiëntenfederatie Nederland wil dat voor chronische patiënten veranderen. Daarom heeft de organisatie een brief over kwaliteitsnormen voor fysiotherapie aan het Zorginstituut en de Tweede Kamer geschreven.

Betere chronische pijnzorg

De Pain Alliance Europa (PAE) komt op voor de belangen van alle patiënten met chronische pijn in Europa. De PAE en Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem (SWP) hebben een vragenlijst gemaakt over pijn. Ze verwerken de antwoorden in een rapport, waarmee ze bij politici en beleidsmakers aandacht voor chronische pijn vragen.

'Text neck'-coach

Bestaat pauzesoftware voor smartphones? Nee, dat is er (nog) niet, maar NAMU heeft wel ALEX ontwikkeld: een apparaatje dat in de gaten houdt hoe lang je je nek gebogen houdt. Deze 'text neck'-coach kun je ook gebruiken bij tablets en smartphones. Bron: alexposture.com.

Gewoon Gelijk

Nederland heeft het VN-verdrag voor de rechten van personen met een handicap in juli 2016 ondertekend. In dat verdrag staat dat meedoen een mensenrecht is - ook voor personen met een beperking of chronische ziekte. Iedereen moet kunnen deelnemen aan de maatschappij, of je nu blind bent, in een rolstoel zit of een andere beperking hebt. In de praktijk komen mensen met een beperking voorlopig nog wel hindernissen tegen - Nederland is niet binnen korte tijd aangepast - maar er wordt wel aan gewerkt. Kijk voor meer informatie op gewoongelijk.nl.

Tekst: Corinne Travail

Foto's: twitter.com/rsi_vereniging en facebook.com/rsi-vereniging

Volle vaart vooruit

RSI op de kaart

In het vorige nummer hebben we beloofd om RSI dit jaar stevig op de kaart te zetten. Dat is rond de Internationale RSI-dag, 28 februari, goed gelukt. Veel radio-interviews, online artikelen, kranten en tijdschriften, en zelfs een tv-interview bij TV West, dat op dinsdag in het NOS-journaal werd herhaald!

"RSI is op de kaart gezet tijdens de Internationale RSI-dag"

In ons persbericht vroegen we aandacht voor RSI bij kinderen. Uit het onderzoek van de Hogeschool Rotterdam bleek immers dat schoolgaande kinderen gemiddeld 6,5 uur per dag een beeldscherm gebruiken en dat zestig procent daarbij klachten ondervindt. Schokkende cijfers, zo vonden wij, en dat sloeg aan. Het persbericht en een overzicht van alle media-aandacht vind je op onze website.

RSI update

Op 18 maart was er een gezellige, informatieve middag in Utrecht. In de Algemene Leden Vergadering legden we als bestuur verantwoording af over inhoudelijke en financiële zaken. Helaas in aanwezigheid van slechts vier leden – we hopen maar dat de rest zo tevreden is, dat ze het niet nodig vonden om te komen? Daarna de themamiddag met veel interessante inhoud, maar ook bijkletsen en kennismaken met andere RSI'ers. Het verslag is verderop in dit magazine te vinden. Dit was overigens pas de eerste themamiddag van 2017. De volgende vindt plaats op 24 juni in Zwolle – zie de achterkant van dit magazine. In november volgt een derde middag in Amsterdam.

Pilot

Preventie van RSI start bij de jeugd. Zoals bekend zijn we daarvoor een samenwerking aangegaan met Zit met Pit!. Dit programma is door oefentherapeuten ontwikkeld om kinderen informatie te geven over gezond beeldschermgebruik en beweging. We hebben een pilot gefinancierd om vanuit een callcenter scholen te benaderen. Dit was zo succesvol, dat Zit met Pit! werd overstelpt met terugbelafspraken. Binnenkort weten we hoeveel scholen daadwerkelijk het lesprogramma gaan volgen.

Geef Kamerleden een patiënt cadeau!

Als kleine patiëntenvereniging werken we samen met



Voorzitter Sandra Oudshoff op TV West

koepelorganisaties. Zo zijn we sinds 2015 aangesloten bij de Patiëntenfederatie Nederland, die veel doet om zorg te verbeteren. Een opmerkelijke actie rondom het nieuwe kabinet, was het koppelen van een 'eigen patiënt' aan Kamerleden met zorg in hun portefeuille. Het is de bedoeling dat ze na de officiële aftrap in april contact blijven houden. Zo kunnen Kamerleden horen wat de effecten van het beleid zijn voor echte mensen. Helaas kwam ons toegevoegd kamerlid van Forum voor Democratie niet opdagen. Wél is onze vertegenwoordiger Bas Pronk, samen met twee andere patiënten, in het Leidsch Dagblad geïnterviewd. Bas is lid en wilde ons vertegenwoordigen bij deze ludieke actie.

Inspiratie

Verder hebben we een dag voor patiëntenorganisaties bijgewoond, waar we zowel depressief als geïnspireerd uitkwamen. Depressief, omdat verenigingen blijkbaar uit de tijd zijn en niet snel genoeg reageren in de moderne wereld. Geïnspireerd, dankzij positieve verhalen van andere verenigingen over ledengroei en positionering - én door het verhaal van gouden waterpolocoach Robin van Galen over succesvolle teams teams, geïllustreerd met foto's.

Tenslotte een kleine greep uit andere activiteiten: we helpen een technische student met het ontwerp van een 'bionic chair', we helpen Thuisarts.nl en de Patiëntenfederatie met teksten over carpaaltunnelsyndroom, en we hebben een bijeenkomst gehad met onze betrokken Adviesraad, waar we veel tips en inspiratie uit hebben gehaald. We gaan dus met volle vaart vooruit!

Tekst: Bestuur RSI-vereniging

Foto: Sandra Oudshoff

Upcoming events

24 juni: themamiddag Zwolle – zie de achterkant van dit magazine
2 september: vrijwilligersdag met voetgolf in Nieuwegein
November: *Studeren zonder pijn*, in samenwerking met VU Amsterdam

Oproep **P**

Wie helpt mij?

Spiernodden

”Ik heb veel last van spierknopen in mijn nek en schouders. Op mijn werk let ik op mijn houding en probeer ik regelmatig te bewegen, omdat ik veel achter de computer zit. Toch blijft de pijn en gaan de knopen niet weg. Heeft iemand een tip voor mij?” Deze vraag van Fabienne in het tijdschrift *gezondNU* leverde veel tips op! Speciaal voor onze lezers mochten wij deze overnemen.

Dry needling

Spiernodden worden ook wel triggerpoints genoemd. Het rotte is dat als ze eenmaal in een spier zitten, de spier dit niet zelfstandig kan oplossen. Zelfs als je goed oplet en regelmatig beweegt blijven de plekken aanwezig. Waarschijnlijk heb je naast lokale pijn ook uitstralingspijn. Dry needling is niet leuk, maar buitengewoon effectief bij triggerpoints. Het is absoluut niet vergelijkbaar met acupunctuur, waarbij naaldjes slechts in de huid geplaatst worden. Bij dry needling worden dezelfde dunne naaldjes gebruikt, maar dan in de pijnlijke plek in de spier. Veel dieper dus. Dit is een effectieve manier van “resetten”.

José

Epsomzout

Wat mij helpt, is fysiotherapie en magnesium slikken. Je kunt ook een bad nemen met Epsomzout. Dat ontspant de spieren en werkt ontzurrend. Veel mensen zijn verzuurd en daar komen behoorlijk wat pijnklachten vandaan. Je voedingspatroon aanpassen helpt ook, o.a. meer basisch eten.

Lucie

Je eigen massagetherapeut

De fysiologie van een spierknoop is complex. Je kunt het zien als een bundeltje spieren dat zich niet ontspant, maar strak aangespannen blijft. Door de meest pijnlijke plekken op te zoeken met een tennisbal tussen je rug en de muur en op die manier de doorbloeding in de spierknopen te verbeteren, ben je je eigen massagetherapeut. De knopen in je nek kun je beter met je vingertoppen los masseren. Daarna kun je er wat magnesiumolie op smeren voor ontspanning. Je hoeft niet lang achter elkaar te masseren, maar wel een paar keer per dag. Succes!

Mirjam

Spijkermat

Zelf heb ik het hypermobiliteitssyndroom, dit gaat gepaard met spierknopen. Elke avond lig ik tien minuten op een flowmat. Dit is een soort spijkermat die zorgt voor een betere doorbloeding. Ook kun je op je werk op een skippybal zitten of een balanskussen op je stoel leggen. Dan werken de kleine spiertjes ook en ontlast je de grote spieren.

Lisette

Yoga achter je bureau

Op YouTube vind je veel oefeningen als je zoekt op “yoga at your desk”. Even lekker uitrekken doet je goed. De eerste keer keken mijn collega’s wel raar, maar nu doen ze mee.

Bie

Wisseldouches

Ik kan wisseldouches adviseren: afwisselend heel warm en heel koud douchen. Zo raken de spieren goed doorbloed en neemt de verzuring sneller af.

Aster



Appels plukken

Ook ik heb vaak spierknopen in mijn nek en schouders. Gelukkig heb ik een heel goede fysiotherapeut die rekening houdt met mijn fibromyalgie. Deze oefeningen zijn erg fijn:

- Appels plukken: afwisselend de rechter- en linkerarm omhoog strekken, alsof je appels plukt;
- Schouders optillen: ongeveer drie seconden je schouders optillen en ze dan laten zakken;
- Je rug afwisselend hol en bol maken;
- Hoofd rechts opzij, via kin op de borst naar links opzij draaien. Herhaal dit de andere kant op.

D. van der Velden

Shiatsu

Shiatsu therapie heeft mij geweldig geholpen! Ik ben daardoor niet alleen van mijn spierknopen af, maar ook van mijn hoofdpijn.

Saskia

Oproep: Wil je ook tips van andere lezers? Stuur je vraag naar mediareactie@rsi-vereniging.nl

Epsomzout

Andere namen voor Epsomzout: magnesiumsulfaat, Engels zout, of bitterzout. Het heeft een sterk laxerende werking.

Tekst: met toestemming overgenomen uit GezondNU.nl, gezondNU 10-2016,

Foto: Karin Jansen



5 vragen aan ... Mieke Haveman

Wie zijn onze vrijwilligers en wat motiveert ze? Dat lees je in deze rubriek.

Mieke Haveman

Wie ben je?
 “Ik ben Mieke Haveman. Sinds 2000 ben ik RSI'er, voor die tijd werkte ik in een boekhandel. Sindsdien heb ik me omschoold tot coach. Ik vind het heerlijk om oude gebouwen te bezoeken en ga graag met vrienden op vakantie. Daarnaast hou ik heel veel van lezen - lekker op de e-reader, dus geen zware boeken vasthouden.”

Wat doe je voor de vereniging?

“Ik ben een van de vrijwilligers van de telefoondienst en de e-mailservice. Daarnaast heb ik via de vereniging ook het certificaat ervaringsdeskundige coach behaald. Ik werk geheel online, onder andere via e-mail en Skype.”

“Ik werk ook internationaal, naast Nederlanders het meest met Britten”

Hoe zorg je voor brood op de plank?

“Ik hou van gevarieerd werk. Dus naast mijn coach- en counselingwerk - miekehavemanonlinecoach.nl - maak ik simpele websites voor anderen, en geef ik lessen aan an-

dere coaches over online werken. Voor verdere afwisseling werk ik ook internationaal, naast Nederlanders het meest met Britten.”

“Ik hou heel veel van lezen - lekker op de e-reader, dus geen zware boeken vasthouden”

Wat is je top RSI-tip?

“Moeilijke vraag. Op de lange termijn: nee leren zeggen, en goed opletten dat ik niet te veel doe op een dag. Niet altijd makkelijk, maar daardoor voel ik me langdurig beter. Op de korte termijn: ik heb een elektrische onderdeken gekocht, waardoor ik 's nachts mijn lichaam warm houd en ik veel beter opsta.”

Ga je nog iets leuks doen vandaag?

“Ik ga straks met vrienden een middag bordspelen spelen - dat is ook een van mijn grote hobby's.”

Tekst: Karin Jansen/ Mieke Haveman

Foto: Karin Jansen

RSI-polsbeschermmer

Gespo **T**



Een polsbeschermmer om je tegen RSI te beschermen? Nou, nee; wél tegen een polsbreuk bij het skaten of skeeleren. Deze polsbeschermmer koop je namelijk bij skatewinkel RSI The Attraction: al bijna veertig jaar een begrip aan de Witte de Withstraat in Rotterdam. De winkel is een waar walhalla van onder andere rolschaatsen, skates, stuntsteps, skateboards, longboards en snowboards. Ze waren in de jaren '90 vast niet blij

met RSI als aandoening, maar gelukkig is business nog steeds booming. RSI staat in dit geval voor Rough Strong Intelligent. Aha! Nu snap ik *The Attraction*...

Tekst: Karin Jansen

Foto's: Karin Jansen

Bron: rsi.nl



Feldenkrais: 'mindful' bewegen

Feldenkrais, genoemd naar grondlegger Moshe Feldenkrais, is een methode om mensen bewust te maken van de manieren waarop zij zich bewegen en nieuwe bewegingsmogelijkheden aan te reiken.

Martina Paul en Katheline Rotte van de Nederlandse Feldenkrais Vereniging lichten dit nader toe: "De eerste stap is het duidelijker ervaren van persoonlijke bewegingspatronen. Samen met de docent - bij Feldenkrais 'practitioner' genoemd - ontdek je nieuwe manieren van bewegen, die meer zachtheid en gemak geven aan ingesleten, soms minder gunstige manieren van bewegen.

Groeps- en individuele lessen

In de groep worden, aan de hand van mondelinge instructies, oefeningen uitgevoerd. De oefeningen zijn voor iedereen bedoeld. Feldenkrais gaat hierbij niet uit van persoonlijke of specifieke klachten, maar gaat uit van het totale bewegen van de persoon. Zo zal dezelfde oefening in een groep op elke persoon een eigen uitwerking hebben, dus tot een eigen leerproces leiden.



Katheline Rotte tijdens een individuele Feldenkrais-les

Door je aandacht vaker te richten op de vraag: hoe beweeg ik?, vergroot je de kans om pijnvrij te worden of dat langer te blijven. Hele zachte en kleine bewegingen kunnen al veel ruimte geven in het lichaam."

"Door je aandacht vaker te richten op de vraag: hoe beweeg ik?, vergroot je de kans om pijnvrij te worden of langer pijnvrij te blijven"

Naast deze groepsles is er de individuele les, de zogenoemde 'functionele integratie'. De practitioner zet de leerling aan tot kleine bewegingen, door die zacht met de handen aan te raken. Tijdens deze lessen wordt, afgezien van een korte instructie vooraf, nauwelijks gesproken, zodat de aandacht volledig is gericht op het waarnemen van de eigen lichaamsbeweging. Hierdoor wordt het voor de leerling mogelijk onnodige spierspanning op te merken en deze los te laten. Het resultaat is een betere samenwerking tussen de verschillende delen van het lichaam en een soepeler manier van bewegen, waardoor eventuele pijnklachten kunnen verminderen.

Feldenkrais is niet zo bekend in Nederland.

Hoe komt dat?

"Helaas wordt Feldenkrais niet door de zorgverzekering vergoed, waardoor de financiële drempel hoger is. Mensen met RSI-klachten gaan eerder naar de fysiotherapeut, of naar de Cesar- en Mensendieck-therapeut, omdat die wel worden vergoed. In Duitsland en Zwitserland is de methode bekender."

Wat voor mensen volgen Feldenkrais?

"Wij krijgen veel mensen die soepeler willen bewegen, of die gemerkt hebben dat spierversterkende oefeningen hun klachten niet verminderen. Bij ons komen ook sporters en dansers. Zij willen hun bewegingen op zachtzinnige wijze verfijnen en verbeteren."

"De aandacht is volledig gericht op het waarnemen van de eigen lichaamsbeweging"

Vind je bovenstaande uitleg nog een beetje vaag? Probeer dan thuis eens een oefening; een Engelstalige video vind je op bit.ly/1VEd619.

Heb je belangstelling voor groeps- of individuele lessen? Kijk dan op feldenkrais.nl, de website van de Nederlandse Feldenkrais Vereniging, voor een practitioner in de buurt van je woonplaats.

Tekst: Egbertien Martens

Foto: Martina Paul

Bron: feldenkrais.nl



Voucher voor vijftig procent korting op een individuele les, bij een practitioner die is aangesloten bij de Nederlandse Feldenkrais Vereniging
Geldig tot april 2018
Zie voor een practitioner bij jou in de buurt www.feldenkrais.nl



Els, 61 jaar

“Ik heb ruim drie jaar lang wekelijks groepslessen volgens de methode Feldenkrais gevolgd. Het was niet mijn bedoeling om via deze lessen van mijn chronische RSI-klachten af te komen, maar het heeft me wel veel opgeleverd. Je leert met name naar je lichaam te luisteren en efficiënter met je bewegingen en je lichaam om te gaan. De meeste oefeningen deden we liggend op de grond, maar soms deden we ook oefeningen op een stoel. De oefeningen werden altijd zeer rustig en subtiel uitgevoerd. Enkele doe ik nu nog. Na drie jaar ben ik verder gegaan met een andere bewegingsvorm. Mijn ervaring is dat een multidisciplinaire aanpak het meeste

oplevert; van elke discipline leer je wel wat. Tijdens de afgelopen themamiddag van de RSI-vereniging heb ik een individuele Feldenkrais-les gehad. Ik moet zeggen dat ik dit als heel prettig heb ervaren. Eerst vond er een soort intake plaats, waar heel specifiek naar mijn huidige klachten werd gevraagd. Daar werden de oefeningen op afgestemd. Dat is het grote verschil met een groepsles: een persoonlijke aanpak is op jou afgestemd, je communiceert rechtstreeks en direct met elkaar. In een groep is er minder correctie en ga ik soms toch wel weer te veel mijn best doen - dat is niet goed voor de ontspanning tijdens de oefeningen.”

“Bij ons komen ook sporters en dansers. Zij willen hun bewegingen op zachtzinnige wijze verfijnen en verbeteren”

Secretaris

Wil je geschiedenis schrijven?

Als je plezier hebt in schrijven en zorgvuldig formuleren, dan ben jij misschien de secretaris die wij zoeken! De secretaris is het geweten van de vereniging en het bestuur. Concrete taken zijn: het jaarplan en jaarverslag samenstellen, de agenda's voor de ALV en bestuursvergaderingen opstellen, en notuleren.

De bestuursvergaderingen zijn maandelijks; meestal telefonisch, maar eens per kwartaal in Utrecht. Uiteraard worden onkosten vergoed. Naast een enthousiast bestuursteam, bieden we een goede inwerkperiode, de mogelijkheid om gratis cursussen te volgen, een onkostenregeling en een garantie op vrijwilligerswerk dat veel voldoening geeft.

Nieuwsgierig geworden? Neem dan contact op met Karin Jansen via vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

Oproe **P**

Mijn lieve RSI

Spanning. De spanning heeft zich vastgezet in mijn lijf. Letterlijk, met pijn als gevolg. Een niet aflatende, aanhoudende en steeds terugkerende pijn. Pijn bij het liggen, pijn bij het lang zitten. In het begin zelfs pijn bij vrijwel elke beweging: de deur opendoen, tandenpoetsen of een koffiekopje vullen deed al zeer. Het kopen van een elektrische tandenborstel bracht destijds geen soelaas; het trillen trilde door tot mijn pijnlijke spieren.

De oorzaak hiervan? Doorgaan, alsmaar doorgaan. Doorgaan tot het niet meer kan, tot je erbij neervalt. Waarom? Waarom heb ik alle pijnsignalen van mijn lichaam genegeerd? Noem het vastberadenheid. Dingen doen omdat je denkt dat het moet, of niet anders kan. Noem het angst. Angst dat ze mijn contract niet meer verlengen, angst dat ik weer op straat sta, angst om mijn grenzen duidelijk aan te geven. Het zit ook niet in mijn systeem om 'nee' te zeggen, een gebrek in mijn opvoeding misschien; de calvinistische 'niet zeuren maar doorgaan'-houding van mijn moeder, gecombineerd met de gedrevenheid van mijn vader. Deze eenzijdige prestatiegerichtheid, zowel van mijn ouders als van de samenleving, heeft zwaar op mijn schouders gedrukt en bij mij voor een zekere mate van perfectionisme gezorgd.

De oorzaak hiervan? Doorgaan, alsmaar doorgaan

Eerlijk gezegd was ik bang dat er niemand van me zou houden als ik mijn gebreken liet zien, mijn mindere kanten, mijn beperkingen. Dus deed ik altijd mijn best om te laten zien wat ik kon, zowel op school als op mijn werk; om te



gáán met die banaan, om de schouders eronder te zetten als het nodig was. Ik voelde me geliefd als ik nodig was. Het gaf me ook voldoening, om met iets bezig te zijn waarvan ik wist dat ik het goed kon.

Tot mijn lijf protesteerde. Geheel terecht, overigens, want echt ontspannen kon ik pas als de klus geklaard was. Zo, dat gaf weer rust in het hoofd. Ziek zijn of pijn lijden is nooit leuk, maar het geeft wel duidelijk aan waar de grenzen liggen. Iets waar ik zelf dus niet zo goed in ben. Blijkbaar weet mijn lichaam beter dan ik wat mijn beperkingen zijn - en heeft mijn RSI toch een functie. De boodschap is mij duidelijk: ik behoor zelf op nummer een te staan - niet mijn werk, niet mijn ambities, niet mijn doelstellingen.

Het zit ook niet in mijn systeem om 'nee' te zeggen

Nu maar hopen dat mijn lichaam weer een beetje mee wil werken.

Tekst: Maria Azuela (pseudoniem)

Foto's: Wikimedia Commons

Op roep

Ervaring met therapie delen

Ben je met een (nieuwe) therapie bezig en wil je jouw ervaringen met andere RSI'ers delen? We horen heel graag van je! Als je liever niet wil schrijven, kunnen we je ook interviewen. Mediareactie@rsi-vereniging.nl.

Student in Zuid-Afrika

De RSI-coaches kunnen je helpen bij het omgaan met problemen die je tegenkomt als je RSI hebt. In deze rubriek vertellen zij over hun ervaringen en geven ze tips. Deze keer vertelt Marjolein Hasenbos hoe ze een student in Zuid-Afrika bij heeft kunnen staan.

"Ik probeer de beller er van te overtuigen dat onmiddellijk actie nodig is"



RSI-coach Marjolein Hasenbos

Sinds kort ben ik gecertificeerd ervaringsdeskundige coach en mag ik meedraaien met de telefoondienst van de vereniging. Wel spannend: wie zou er bellen?

De telefoon gaat over. Het is de verontruste zwager van een Nederlandse student in Zuid-Afrika. Om daar zijn

droomstudie te volgen, heeft de student zijn baan opgezegd. Mailen of bellen is daar niet makkelijk. Al tijdens zijn betaalde werk in Nederland ontstonden er RSI-klachten; maar nu wordt het erger, mede door te hoge tafels en slechte plastic stoelen. En een laptop natuurlijk. Wat moet hij doen? Ik probeer de beller er van te overtuigen dat onmiddellijk actie nodig is, te beginnen met het respecteren van de eigen grenzen. Hij moet kijken wat er aan te passen valt, hulp vragen van anderen en deskundig advies inwinnen bij een professional.

"Ik ben best confronterend, vind ik"

Een paar dagen later komt er een mailtje van de student. Ik kan mijn coachende vaardigheden inzetten en feedback geven op zijn benadering van de klachten. Ik ben best confronterend, vind ik. Ik stuur ook een lijst met tips mee. Twee weken later komt het verlossende mailtje. Met diverse aanpassingen, zo min mogelijk achter de laptop en hulp van een fysiotherapeut gaat het inmiddels al een stuk beter. En er zit een complimentje bij - volgens mij bedoeld voor alle vrijwilligers van de vereniging.

Tekst: Marjolein Hasenbos

Foto: Marco Peters

Hoofd Mediaredactie, RSI-vereniging

Zin in een pittige vrijwilligersuitdaging? We zoeken iemand die ervaring heeft in het journalistieke vak; die het leuk vindt om met enthousiaste vrijwilligers samen te werken en het blad, de nieuwsbrief, de site en de sociale media prachtig neer te zetten; iemand met een 'helikopterview', die goed kan plannen. De mediaredactie is een enthousiast team dat je warm zal ontvangen. We bieden een goede inwerkperiode, een onkostenregeling en gratis cursussen. En natuurlijk nuttig, gezellig en inspirerend vrijwilligerswerk!

Geïnteresseerd? Of ken je iemand?
Mail Karin Jansen via vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

Oproe **P**

Themamiddag RSI

Anno 2017 'Een softwareprobleem in je alarmsysteem'

“Mensen met RSI willen het graag heel goed doen”. Dat levert stress op, zegt Eric Luimee, terwijl hij acupunctuur- en massageapparaat SAM demonstreert op de RSI-themamiddag. “Dan zitten ze zo verkrampt achter hun computer. Iemand die de kantjes er vanaf loopt, krijgt echt geen RSI hoor”. Hij is een van de velen die is opgevallen dat, naast de fysieke, ook de mentale houding van RSI'ers een rol speelt. Het is de rode draad van de dag: oplossingen moeten ook in het brein worden gezocht.

Een aantal leden zijn zaterdag 18 maart al om twaalf uur 's middags aanwezig op vergaderlocatie BCN, vlakbij Utrecht Centraal, voor de algemene ledenvergadering (zie kader). Anderhalf uur later druppelt de rest binnen, ongeveer dertig mensen in totaal. Joris (24) is een van de jongste bezoekers en heeft net koffie uit de automaat gehaald. Hij is hier zonder verwachtingen heen gekomen. Als lid van de RSI-vereniging bladert hij het RSI-Magazine wel eens door.

"Als Joris (24) leest dat iemand niet meer kan stofzuigen, gaat hij zich zorgen maken over zijn eigen toekomst. En die stress verergert zijn klachten weer"

Maar dat levert hem ook stress op: als hij leest dat iemand niet meer kan stofzuigen, gaat hij zich zorgen maken over zijn eigen toekomst. En die stress verergert zijn klachten weer. Zou de themamiddag iets voor hem kunnen veranderen?

Er staat in ieder geval veel op het programma: twee presentaties van studenten van de Hogeschool Rotterdam, een introductie van Zit met Pit!, een 'mini-ervaring' Feldenkrais en de lezing *Een andere kijk op pijn* van pijncoach Eugenie de Ruiter. Daarna kan er gekozen worden voor een workshop met de Ruiter, of een workshop *Jij, RSI en werk* met RSI-coaches Marjolein Hasenbos en Joke Huisman. Tussendoor zijn er individuele Feldenkrais-sessies, waarop van tevoren kon worden ingeschreven, of een demonstratie van acupunctuur- en massageapparaat SAM.

Multidisciplinaire KANS-richtlijn

Na koffie, thee en een welkomstwoord van voorzitter Sandra Oudshoff, is het eerst tijd voor presentaties. De RSI-vereniging heeft twee projecten voor minorstudenten bij de Hogeschool Rotterdam uitgezet. Mark Kragt, student Ergotherapie, en Janine Maarleveld, studente Facility Management, hebben onderzocht hoe de multidisciplinaire richtlijn voor specifieke KANS in de praktijk wordt toegepast. Dat is niet meegevallen: op de 320 verstuurde enquêtes zijn slechts 34 reacties binnengekomen. De respons geeft dus geen representatief beeld. Hoewel de bekendheid van de richtlijn met 70 procent relatief hoog is, blijkt het gebruik maar matig: 44 procent. Overleg met andere disciplines kost bijvoorbeeld te veel tijd en wordt niet vergoed. Daarnaast richten behandelaars zich liever op de individuele patiënt. De studenten

"De RSI-vereniging heeft twee projecten voor minorstudenten bij de Hogeschool Rotterdam uitgezet"

bevelen financiële prikkels aan, om de implementatie van de richtlijn te stimuleren door overlegmomenten te vergoeden, zodat de communicatie tussen professionals bevorderd wordt. Ook bevelen ze actieve samenwerking in een multidisciplinaire trainingsgroep aan.

Klachten bij kinderen

De vierdejaars-studentes Verpleegkunde Maryam Ansari, Sanne Mesker en Jojanneke Riemens hebben onderzocht in hoeverre beeldschermen zoals laptops, telefoons of tablets – tot klachten leiden bij schoolgaande kinderen tussen 6 en 18 jaar oud. Dit hebben ze gedaan op basis van enquêtes onder 60 kinderen en 48 ouders. De antwoorden stellen niet gerust: zes op de tien kinderen hebben klachten na beeldschermgebruik. Er wordt onvoldoende op de houding gelet: slechts 30 procent heeft daarover op

school voorlichting gehad en slechts een derde van de ouders let op de houding van hun kind. De studentes bevelen aan meer onderzoek te doen en zowel kinderen, ouders en scholen beter voor te lichten over houding en pauzes.

Dat klinkt Yolanda van Hoorn als muziek in de oren. De Cesar-therapeute heeft samen met andere oefentherapeuten het lesprogramma Zit met Pit! ontwikkeld, om kinderen vanaf groep 5 een gezonde werkhouding en een gezonde balans tussen zitten en bewegen aan te leren. Ze vertelt dat het programma bestaat uit vier klassikale lessen en één digitale les, van 45 minuten per keer, met in de hoofdrol het stripfiguur Pietje Pit: een enthousiaste gamer, die last krijgt van pijn en daar wat aan gaat doen.

Feldenkrais

Dan is het tijd voor een intermezzo: een mini-ervaring Feldenkrais. Katheline Rotte is ervaringsdeskundige; aan een whiplash in de jaren '90 hield ze een chronische tenniselleboog over. Ze vraagt de aanwezigen naar voren op hun stoel te gaan zitten,

met hun knieën een beetje wijd. "Zo meteen gaan we naar rechts omkijken". Dit is belangrijk bij de bewustwording, want: "Het brein bereidt zich al voor". Rotte vraagt de aanwezigen het omkijken te herhalen en op bijvoorbeeld de linker- en rechterschouder te letten. Na diverse andere oefeningen kunnen de deelnemers met gemak een stuk verder omkijken dan aan het begin. Katheline: "Als je bewust bent wat je patronen zijn, kun je meer doen wat jij wilt". Dit helpt bij RSI, vertelt ze tot slot. Op pagina 8 en 9 van dit magazine vind je meer informatie in het artikel over Feldenkrais.

"Limits exist only in the mind"

Pijncoach Eugenie de Ruiters zijn we al tegengekomen in het vorige nummer van het RSI-Magazine. Na een auto-ongeluk ontstond bij haar chronische pijn: "Ik kreeg vooral het advies ermee te leren leven". Tot ze bij revalidatiecentrum Heliomare in Wijk aan Zee terecht kwam. "Na vier weken had ik een goed gevoel in mijn hand. Na acht weken had ik een goed gevoel in mijn arm. Dat zette zich door in mijn hele lijf". Inmiddels heeft ze zich tot doel gesteld lotgenoten te informeren. Ze gaat



Vierdejaars-studentes Verpleegkunde Jojanneke, Maryam en Sanne



Jim meet's Sam



Op zoek naar factoren die van invloed zijn op pijn

regelmatig naar congressen, omdat veel huisartsen, fysiotherapeuten en andere eerstelijns-behandelaars nog niet op de hoogte zijn van de revalidatiemogelijkheden. Ook werkt ze nu zelf bij Heliomare en heeft ze, als pijncoach, haar eigen praktijk in Haarlem.

'Limits exist only in the mind'.

Met een filmpje van een mier die gevangen wordt in een op papier getekende cirkel, illustreert Eugenie haar belangrijkste punt. Niet dat iemand chronische pijn verzint, maar de behandeling ervan moet op het brein gericht zijn. "Bij pijn is altijd sprake van een bedreiging of gevaar". In het lichaam zitten talloze sensoren, maar die reageren op druk, temperatuur en chemische stoffen – er zijn dus geen 'pijnsensoren'. Pas in het brein wordt er een label aan gehangen. Als het brein het signaal als een gevaar interpreteert, is pijn de waarschuwingsprikkel.

Pijn is namelijk een alarmsysteem, maar bij chronische pijn is er sprake van een 'softwareprobleem'. Om het lichaam beter te beschermen, wordt de prikkel bij aanhoudende pijn vergroot: het lichaam maakt meer sensoren aan, de zenuwen worden gevoeliger en er treden veranderingen op in het brein. Er is dan sprake van 'centrale sensitivatie':

"De antwoorden stellen niet gerust: zes op de tien kinderen hebben klachten na beeldschermgebruik"

het pijngebied kan uitbreiden, terwijl het oorspronkelijke letsel wellicht al hersteld is. De pijn kan aan blijven houden als de patiënt die pijn, bewust of onbewust, aan lichamelijke schade koppelt. Maar er speelt meer mee: ook onveiligheid in de patiënt zelf, door overtuigingen als 'ik moet alles zelf doen' kan de pijn doen voortduren; stresshormonen zorgen immers voor een vergroting van de prikkel. Hetzelfde geldt voor gevaar uit de omgeving - als bijvoorbeeld werk, familie, instanties of relaties geen veiligheid bieden.

Het goede nieuws is dat dit omkeerbaar is. Na een pauze zal Eugenie een van de twee workshops verzorgen; daarbij krijgen deelnemers een indruk van pijnbehandeling die op het brein gericht is.

'Stop met wat je doet'

De andere workshop is *Jij, RSI en werk*. Na de pauze nemen drie dames en - iets later - een heer plaats bij de RSI-coaches Joke Huisman en Marjolein Hasenbos. Joke neemt het voortouw en vertelt haar verhaal als

ervaringsdeskundige. Daarna volgt een deelnemster die sinds een jaar problemen heeft. De onveiligheid die iemand in zichzelf heeft, zoals Eugenie de Ruiter het omschrijft, blijkt op haar ook van toepassing. De dame omschrijft zichzelf als een 'pleaser en een redder'. Ze denkt dat veertig procent van haar klachten bestaat uit 'echte schade'; zestig procent is volgens haar het signaal 'stop met wat je doet'.

Je brein foppen

Eugenie de Ruiter is inmiddels druk bezig met een workshop, die de deelnemers kennis laat maken met de factoren die van invloed zijn op pijn. Daar zijn drie tafels voor ingericht, waaraan de deelnemers afwisselend in groepjes plaatsnemen. Aan de tafel voor factoren in het eigen karakter, gaan de deelnemers op zoek naar drie persoonlijke eigenschappen die invloed hebben op hun pijn. De eigenschap die de deelnemer het eerst aan wil pakken, wordt op een gele memo geschreven. Die gaat mee naar huis, wordt doorgestreept en eronder wordt een vervangende, positieve eigenschap geschreven. Als de deelnemer de memo ergens bevestigt waar die dagelijks gezien wordt, moet dit leiden tot meer bewustzijn van

de invloed van de eigenschap – waardoor het makkelijker wordt die te transformeren.

“Als je bewust bent wat je patronen zijn, kun je meer doen wat jij wilt”

Minstens zo confronterend is de tafel rond factoren in de omgeving. Familie, burens, vrienden, werk, uitkerende instanties, de wereld, noem het maar op: met een blauwe pen schrijven de deelnemers op van wie ze steun krijgen, met een rode van wie niet. De deelnemers wordt gevraagd de komende tijd na te gaan welke rode factoren een onprettig grote invloed hebben en hier actief mee aan de slag te gaan, eventueel met hulp van de omgeving, of van een coach.

Minder confronterend, maar wel de meest spannende tafel, is die voor de factoren in het lichaam. Hier maken de deelnemers kennis met Graded Motor Imaging (GMI), een nieuwe behandelmethod. GMI bestaat uit drie onderdelen die de hersenen trainen, om de verbindingen die leiden tot chronische pijn, te herstellen. De eerste is meer een opwarming: mensen met langdurige pijn, schijnen het vermogen om linker- en rechterledematen te herkennen, kwijt te raken. Via een app kunnen ze dit trainen; ze krijgen afbeeldingen te zien en moeten aangeven of dit een linker- of rechterledemaat is. Bij de tweede oefening moeten de deelnemers een pijnlijke beweging visualiseren, zonder de beweging zelf te maken. Heel langzaam maken ze

die daarna wel, maar daarbij moet die onder de pijngrens blijven. Zo wordt het brein getraind de beweging te maken, zonder daarbij alarm – oftewel pijn – te slaan.

De derde oefening is helemaal bijzonder: er wordt een spiegel voor het pijnlijke lichaamsdeel geplaatst, zodat het tegenoverliggende lichaamsdeel die voor het gezicht overneemt. Zo wordt de linkerarm opeens ook de rechterarm. Als de linkerarm beweegt, zal het brein denken dat dit de pijnlijke rechterarm is. Er is echter geen reden tot alarm, zodat je hersenen weer langzaam leren dat deze beweging niet gevaarlijk is.



“Met een filmpje van een mier die gevangen wordt in een op papier getekende cirkel, illustreert Eugenie haar belangrijkste punt”

Of, zoals een vrouw zegt: “Je brein foppen, ik vind het wel knap als je dat kan”. Het geruststellende antwoord van Eugenie: “Maar iedereen kan dat”. Overigens is het wel belangrijk om eventuele ringen af te doen, want: “Niets mag je brein eraan herinneren dat het je andere hand is”.

‘Informatief, fijn, behulpzaam’

Na een afsluitend woord van Eugenie, loopt de themadag ten einde. Joris, die aan het begin van de middag vertelde geen verwachtingen te hebben, heeft het als ‘informatief, fijn, behulpzaam’ ervaren. “Dat de pijn niet overeenkomstig het letsel is, dat is voor mij de kern”. In plaats van doemscenario’s, die stress en daarmee pijn opleveren, heeft een positief verhaal, zoals dat van Eugenie, juist een verlichtende invloed: “Het is fijn te horen dat iemand er vanaf is gekomen.”

Uit de workshop van de RSI-coaches komt een van de dames samen met de heer naar buiten. Ze blijken bij elkaar te horen: “Ik ben lid geworden voor hem, want ik wilde er wel eens meer over weten”, vertelt de dame – beiden willen graag anoniem blijven. “Het was heel leuk om met de ervaringsdeskundige coaches te kletsen. Ze waren heel open”. Ze hebben veel praktische oefeningen uitgewisseld, maar ook de herkenning van de zoektocht doet ze goed: “Dat je merkt dat het toch een combinatie van lichamelijke en geestelijke stressfactoren is”.

Pijn blijkt dus meer te zijn dan een signaal dat echte schade weergeeft. Dat biedt hoop voor oplossingen. Of, in de woorden waarmee Eugenie de Ruiters eerder die dag haar presentatie heeft afgesloten: ‘If you only focus on the problem, you might miss the solution’.

Tekst: Jan Bockma

Foto's: Karin Jansen

Algemene Leden Vergadering

De ALV begint rustig, met het opscheppen van de heerlijke lunch die klaar staat. Na een kwartier kletsen en peuzelen begint het echte werk. Het jaarverslag en financiële stukken worden doorgenomen en goedgekeurd. Er is ruimte voor inhoudelijke discussies, bijvoorbeeld over de rol van de coaches. Het bestuur

krijgt applaus voor het vele werk: dat het magazine nu weer vier keer per jaar uitkomt en dat er meer themadagen zijn, wordt bijvoorbeeld gewaardeerd. De plannen en begroting voor 2017 worden ook goedgekeurd. Precies op tijd is het officiële gedeelte klaar, zodat iedereen rustig kan pauzeren, voordat het inhoudelijke gedeelte begint.

RSI

wereldwijd: Duitsland



Hoe is het om RSI te hebben en te leven in een ander land? Wordt RSI daar als (beroeps) ziekte erkend en behandeld? En als je niet meer kunt werken, krijg je dan een uitkering, of moet je het zelf maar uitzoeken? We nemen de situatie in Duitsland onder de loep.



Brandenburger Tor

Gründlich geregeld? Duitsland heeft grotendeels dezelfde wetgeving voor beeldschermwerk als Nederland. Er is geen belangenvereniging voor RSI. Een goede diagnose is lastig, omdat ze er de samenhang tussen de verschillende soorten RSI en KANS niet lijken te zien.

Sociaal systeem

Het sociale systeem is vergelijkbaar met het Nederlandse, maar anders georganiseerd. In tegenstelling tot de twee jaar in Nederland, betaalt de werkgever de eerste zes weken van je ziekte; daarna nemen verschillende instanties het over.

Ziekte en arbeidsongeschiktheid

Na zes weken ziektegeld krijg je maximaal anderhalf jaar zeventig procent van je brutoloon. Als je na ontslag nog steeds ziek bent, blijf je ziektegeld ontvangen. De ziektecontrole wordt gedaan door een instantie die vergelijkbaar is met onze Arbodienst en UWV. De uitkering bij arbeidsongeschiktheid is heel laag – maar een paar honderd euro.

Letselschade

Duitsland kent een uitkering voor schade na een ongeval of beroepsziekte. Als je gezondheidsschade erkend is, dan krijg je maximaal anderhalf jaar tachtig procent van je brutoloon.

Hulpmiddelen

Werknemers met een beperking of aandoening kunnen aanspraak maken op hulpmiddelen, zelfs preventief. Je hebt een doktersverklaring nodig; als je werkgever niet meewerkt, zijn er andere instanties waar je terecht kunt.

Conclusie

De Duitse situatie is vergelijkbaar met die in Nederland, maar wel erg verdeeld over verschillende instanties. De letselschade-uitkering is een mooie regeling, maar de arbeidsongeschiktheidsuitkering is vaak laag.

Heb je ervaringen met RSI in het buitenland?

Welke problemen ondervind je als je RSI hebt in een ander land? Voor een volgende keer zoeken we informatie over België. Heb je ervaring met de Belgische situatie of een ander land, deel dan je ervaringen via mediaredactie@rsi-vereniging.nl

Tekst: Corinne Travail

Foto's: Karin Jansen en Wikimedia Commons

Bronnen: Clemens Conrad, Gesetze im Internet

Links:

gesetze-im-internet.de

repetitive-strain-injury.de

"BEGRIJP IK EINDELIJK
MIJN COMPUTER

DOET MIJN POLS
HET NIET MEER"

Tekst:

Loesje



Een plaatje, maar die rand ...

Een avondje uit: horror en zwaar porselein

In filmhuizen kun je tegenwoordig vaak makkelijk een diner en film combineren. Dat lijkt ons handig en gezellig voor een avondje uit - doen we dus!

De film valt helaas tegen: Brimstone - een echte horrorfilm, een aanrader voor mensen die van bloed en geweld houden! Het eten moet dit uitstapje van ons dan ook goedmaken.

Ik verheug me op een soepje vooraf. Dat wordt keurig opgediend: een zwaar porseleinen onderbord, met daarop een eveneens zwaar bovenbord met een hoge brede rand. Het ziet er mooi uit - een plaatje!

Maar dan komt dat onhandige RSI-moment. Wil ik de soep opscheppen, dan moet ik mijn rechterarm flink omhoog tillen om over die hoge rand heen te komen. Daarna moet ik de lepel laten dalen naar soepniveau, om 'm vervolgens gevuld weer over die hoge rand te tillen en naar mijn mond te brengen - zonder te knoeien ...

En dat niet één keer, maar meerdere malen voordat het bord leeg is. Tegen die tijd protesteren mijn schouder- en nekspieren volop en trillen mijn armen. Dit is een behoorlijke aanslag op de reserves die ik niet meer heb. Ik denk ook aan die arme personeelsleden, die continu in de weer zijn met dat zware servies op hun arm gestald. Op den duur moeten ze daar zeker last van gaan krijgen.

Gelukkig heb ik een mond die het nog voor honderd procent doet. Ik vraag bijtijds om een laag soepbord. Wordt het uiteindelijk toch nog gezellig!

Tekst: Egbertien Martens

Foto: Egbertien Martens



Tip van Jip

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

Tip 3: oefenen met Chinese ballen

Chinese ballen, oftewel meridiaankogels, zijn metalen kogels die klingelen bij beweging. Ze zijn voor minder dan een tientje te koop, in doosjes van twee.

De bedoeling is dat je de handmotoriek oefent door ze in één hand rond te draaien. Door het ronddraaien moeten onderarmspieren na elkaar aan- en ontspannen. Het vraagt aandacht en concentratie, zeker in het begin. Door het na

elkaar bewegen kunnen de bloedvaatjes in de onderarmen om de beurt open en dicht gaan; in tegenstelling tot bij typen, muizen of ander fijnmotorisch werk, waarbij de spieren continu (licht) aangespannen zijn en een goede doorbloeding wordt geremd.

Oefenen met de Chinese ballen gaat verkramping tegen én je verrijkt de handmotoriek, wat ervoor zorgt dat deze spieren in rust beter ontspannen en minder snel verkrampen bij activiteit.

Let op: als je kleine handen hebt, koop dan kleine ballen. Heb je grote handen, dan kun je ook golfballen gebruiken. Zie ook beweging.tv/chineseballen

Tekst: Jip Driehuizen

Foto: Jip Driehuizen



Tip S

Tips gevraagd

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

Oproe P

Pijnstillers? Natuurlijk!

Natuurlijke ontstekingsremmers bij chronische pijn

Als je chronische pijn hebt, wil je alles doen om er vanaf te komen. Dus ook medicijnen slikken, al kunnen die de nodige bijwerkingen hebben. Maar er is een alternatief: natuurlijke, ontstekingsremmende pijnstillers met minder bijwerkingen. Sommige hiervan zijn wetenschappelijk onderzocht. Lees over de effecten van geelwortel tot groene thee.

Waarom natuurlijke pijnmedicijnen? Pijnmedicatie lijkt een logische stap bij chronische pijn, maar is niet zonder risico's. Zelfs 'onschuldige' middelen als paracetamol kunnen serieuze bijwerkingen hebben. Alternatieven zijn dus het overwegen waard, maar hoe vind je de juiste? In een Amerikaans literatuuronderzoek zijn effectieve, alternatieve ontstekingsremmers vergeleken (1). Hieronder een selectie.

"Alternatieve pijnstillers hebben vaak minder bijwerkingen"

Visolie

Visolie wordt al sinds de achttiende eeuw gebruikt bij spieraandoeningen. Iets recenter, tijdens een onderzoek in 2005, hebben patiënten met nek- of rugpijn 1200 milligram visoliesupplementen per dag gekregen. Zestig procent van hen gaf aan dat hun pijnklachten waren verminderd. Hoewel visolie niet samengaat met bloedverdunners, heeft het verder weinig bijwerkingen.



Geelwortel

In exotische recepten kom je geelwortel tegen, ook wel kurkuma of koenjit genoemd. Recent is duidelijk geworden dat de curcumine in geelwortel verantwoordelijk is voor het ontstekingsremmende effect. Helaas breekt het lichaam curcumine snel af, dus het moet zijn bewerkt om beter opgenomen te worden. Curcumine gaat net als visolie niet samen met bloedverdunners; mogelijke bijwerkingen bij hoge doses over lange tijd zijn maagproblemen.

Groene thee

Groene thee staat al bekend om positieve, preventieve effecten op hartproblemen en kanker. Een onderzoek uit 2007 toont aan dat er ook positieve effecten zijn op ontstekingen. De aanbevolen dosering is drie tot vier koppen groene thee per dag.

Wierook

Wierook is een onverwachte kandidaat. Niet om te branden, maar voor het innemen van wierook-olie, gewonnen uit de hars van Boswelliabomen. Met degelijk onderzoek is een positief effect aangetoond van wierookcapsules op gewrichtsontstekingen. Een combinatie van curcumine en wierook was bij artrose zelfs effectiever en makkelijker te verdragen dan de pijnstiller diclofenac. Het gebruik van wierookolie veroorzaakt bij sommige mensen misselijkheid of diarree.

Quercetine

Quercetine, een bioflavonoïde, is een stof die voorkomt in groenten en fruit en die een ontstekingsremmende werking heeft. De stof zit met name in citrusfruit, appels, uien, peterselie, salie, thee en rode wijn. Mogelijke bijwerkingen zijn hoofdpijn en maagproblemen. Heel hoge doses kunnen schadelijk zijn voor de nieren. Quercetine is een slecht idee voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en voor mensen met nierproblemen.

"Wierook is een onverwachte kandidaat"

Conclusie

Wil je kiezen voor een natuurlijke pijnstiller, kijk dan naar bovenstaande middelen. Deze zijn goed onderzocht en de positieve effecten zijn wetenschappelijk aangetoond. In het artikel worden verder nog beschreven: witte wilgenbast, pijnboomschors, resveratrol, 'cat's claw' en chilipeper. Keuze genoeg dus!

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto's: Wikimedia commons, Publicdomainpictures.net

Bron: (1) Artikel: Joseph C. Maroon, Jeffrey W. Bost, and Adara Maroon, *Natural anti-inflammatory agents for pain relief, in Surgical Neurology International 2010; 1: 80, published online 2010 Dec 13, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3011108*



Zit met Pit!

Kinderen met een kantoorbaan



ZIT MET PIT!

Kinderen met een kantoorbaan? Ja, je leest het goed: ze bestaan! Sterker nog, misschien ben jij er wel een van ...

Nederlandse jongeren van 12 tot 20 jaar zitten dagelijks gemiddeld het meest van alle Nederlanders. Activiteiten die een belangrijke bijdrage leveren aan deze hoge score, zijn: zitten tijdens de les, huiswerk maken, computeren of tabletgebruik (1).

Wist je dat je van teveel zitten allerlei vervelende aandoeningen kunt krijgen, zoals overgewicht, suikerziekte en hartklachten? Oei! Hoog tijd om eens bij jezelf na te gaan hoeveel jij eigenlijk zit tijdens een gewone schooldag. Doe de test: schrijf achter iedere vraag het aantal uren die jij, op een normale schooldag, zittend doorbrengt.

1. 's Ochtends, voordat je naar school gaat
2. Op weg naar school: zit je in de bus of trein? Of ga je met de fiets? Hoewel je op de fiets ook zit, telt dit niet mee voor je zituren.
3. Op school
4. Tijdens de schoolpauze
5. Op weg naar huis - zie punt 2
6. Thuis, tijdens het maken van je huiswerk
7. Thuis, onder etenstijd
8. Thuis, computertijd ter ontspanning - dus niet voor school

Totaal aantal uren:

En? Hoe zit het met jou? Als je de lijst ingevuld hebt, kun je hieronder je score bekijken.

0 tot 3 uur: Oei, hier klopt iets niet! Heb je stiekem een beetje vals gespeeld met invullen? Jij bent goed bezig! Het lijkt erop dat je buiten je uren op school lekker in beweging bent.
 3 tot 6 uur: Je zit op het randje ... Probeer wat meer te bewegen en je gaat weer snel de goede kant op!
 6 tot 9 uur: Meer dan 9 uur: De alarmbellen gaan rinkelen. Tijd voor actie!



Tips om overdag meer te bewegen

1. Loop of fiets naar school. Moet je met bus of trein? Stap dan een halte eerder uit!
2. Ga in de pauze gezellig wandelen, in plaats van ergens te gaan zitten.
3. Maak je hond blij en ga met 'm wandelen als je uit

- school thuiskomt. Heb je geen hond? Maak dan jezelf blij en ga wandelen - is je hoofd ook weer lekker leeg.
4. Pak de trap in plaats van de lift.
5. Wil je wel meer bewegen, maar vind je het lastig? Zoek iemand in je omgeving die dat ook heeft. Spreek samen wat af, dan is het makkelijker vol te houden.

Kijk voor meer informatie en tips op zitmetpit.nl

Bron: (1) Leefstijlmonitor, RIVM in samenwerking met VeiligheidNL en CBS, 2015

Tekst: Yolanda van Hoorn
 Illustratie: Marlène Jonkers

Comorbiditeit: wat is de KANS op verschillende klachten tegelijk?

Deel 2: Rotator cuff disease, rugklachten, afwijkingen aan hart- en bloedvaten, psychische klachten

Comorbiditeit is het hebben van twee of meer aandoeningen tegelijkertijd. In het vorige nummer schreven we over CTS, fibromyalgie, diabetes en een trage schildklier, in combinatie met RSI-klachten.

Rotator cuff disease

Rotator cuff disease is schade aan de pezen van de vier spieren die het schoudergewricht op zijn plaats houden, oftewel de rotatorenmanchet. Dit komt veel voor, maar er is weinig bekend over de oorzaak. Wie rotator cuff disease heeft, heeft een grotere kans om ook hielspoor, een triggervinger, tenniselleboog, CTS en diabetes te hebben. En als je corticosteroiden slikt, zoals prednison, heb je ook meer kans op pijn in bovenarm en schouder. Dit blijkt uit onderzoek, maar waarom is niet duidelijk; dat moet nog verder worden onderzocht.

"Onderzoek heeft aangetoond dat stress en rugklachten vaak samen voorkomen"

Rugklachten

Klachten in de bovenrug en nek zijn ook vormen van RSI. Kinderen maken steeds meer gebruik van beeldschermen, niet alleen op school, maar ook thuis. Ze doen dat vaak in een slechte houding, of te lang achter elkaar zonder te bewegen, waardoor ze rugklachten kunnen krijgen.

Nek- en bovenrugklachten komen veel voor in combinatie met (ernstige) psychische klachten, zoals depressiviteit. Onderzoek heeft aangetoond dat stress en rugklachten vaak samen voorkomen. Comorbiditeit kan herstel belemmeren, zeker als een deel van de klachten niet gediagnosticeerd wordt en daardoor ook niet wordt behandeld.

Afwijkingen aan hart- en bloedvaten

In Canada is onderzoek gedaan naar mensen met hart- en vaatklachten die ook nekpijn hebben. Mensen die zelf hart- en vaatklachten rapporteerden, gaven aan dat ze door de stress ook nekkklachten kregen. Hart- en vaatklachten lijken een risico te vormen voor nekpijn. Bij lichte varianten is geen relatie gevonden met nekpijn, maar bij zware varianten blijken ook zware nekkklachten voor te komen.



Psychische klachten

Uit onderzoek blijkt dat psychische klachten die niet worden opgemerkt, veel invloed hebben. Fysieke problemen door RSI-klachten veroorzaken ziekteverzuim en problemen met het dagelijks functioneren; de psychische problemen versterken dat. Bij chronische klachten aan het bewegingsapparaat komt dat ook voor, vooral bij psychische klachten in combinatie met nekkklachten. Werkloosheid, de mate van beperking, weinig opleiding en een migrantenachtergrond zijn factoren die de kans op pijn verhogen.

"Mensen die zelf hart- en vaatklachten rapporteerden, gaven aan dat ze door de stress ook nekkklachten kregen"

Psychische klachten - en niet de lichamelijke - zijn soms de oorzaak van het in stand houden van ziekte of arbeidsongeschiktheid. Angst voor pijn kan een gestreste houding geven, wat de pijn in stand houdt. Je kunt uit angst voor pijn te weinig bewegen, maar daardoor kun



...of cans?

je stijf worden en pijn houden. Er is geen schade (meer), maar toch blijf je pijn voelen en die kan heel hevig zijn. Met pijnmanagement leer je stap voor stap omgaan met chronische pijn en kun je je belastbaarheid weer opbouwen. In vorige nummers (2017-1, 2016-2, 2016-1) schreven we al over pijn en hoe je daarmee om kunt

leren gaan. Ook in het verslag van de themamiddag in dit magazine komt dit aan bod.

Conclusie

Mensen met RSI-klachten hebben daarnaast ook vaak andere aandoeningen. We hebben in twee delen - in het huidige en het vorige nummer van het RSI-Magazine – een aantal combinaties beschreven. De wetenschap staat niet stil en wellicht is er over pakweg tien jaar meer bekend over deze (en andere) vormen van comorbiditeit bij RSI-klachten.

Tekst: Corinne Travail

Foto's: Wikimedia, Max Pixel

Bronnen: Pubmed, de Volkskrant

Link: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed



Meenk Hoofdpijnpoeders

Kijker gezocht

(Hobby)fotograaf die voor het magazine aansprekende en relevante foto's maakt of zoekt. Dit houdt in dat je vier keer per jaar naar een gezellige redactievergadering komt en daarna zelf aan de gang gaat om foto's te leveren. Aan een kleine digitale camera heb je genoeg. Interesse? Mail Karin Jansen: vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

Oproe **P**

Relax! Deel 7: Holistische massage

Gekaapt! Kora leest een artikel over holistische massage en wil dit dolgraag uitproberen. Als Jansen en Ko éven niet opletten, kaapt ze deze rubriek en gaat ze op bezoek bij Esther-Lara Walraven.



Esther-Lara Walraven bij haar massagetafel

Massage in een theater? Kora belt aan bij het opgegeven adres: een voormalig zwembad in Den Haag, waarin nu het theater De Nieuwe Regentes gehuisvest is. Theater!? Een vriendelijke dame met een lange bos krullen doet open en stelt zich voor als Esther-Lara; Kora zit dus toch goed. Via de lege foyer van het theater gaan ze naar boven, waar een kantoortje als massageruimte is ingericht, compleet met de onvermijdelijke Boeddha-beelden.

Je lichaam als klankbord

Het woord 'holistisch' is afgeleid van 'holos', Grieks voor 'heel'. De holistische visie is dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. Lichamelijke klachten zijn signalen van je lichaam; bij een holistische massage wordt de balans tussen lichaam en geest hersteld.

Vragenvuur

Kora kan niet wachten om te beginnen. Maar helaas, eerst moet een uitgebreide serie vragen worden beantwoord; over medische zaken, klachten, werk en zelfs Kora's sociale leven. Op basis van dit alles stelt Esther-Lara een 'energetische rugmassage' voor.

Relax!?

De massage begint met aanrakingen door de handdoek heen, maar al snel voelt Kora warme handen op haar rug. De massage duurt ruim een uur en behandelt rug, armen, handen, nek en schouders. Kora vindt het wel verwarrend dat ze regelmatig moet benoemen wat ze voelt en wat de massage met haar doet - niet haar sterkste kant, gevoelens benoemen. Dit maakt ook dat het intiemer voelt dan andere massagevormen. De massage zelf voelt heel prettig, bijna pijnloos.

Na afloop is er tijd om rustig na te praten en een glas water te drinken. Kora is enigszins van haar stuk door het effect van de massage. Een gevoel van diepe ontspanning, gecombineerd met een nare fysieke reactie in haar darmen en een verward hoofd. Verward, omdat de

massage onverwacht veel impact heeft op haar emoties. Gelukkig overheerst de volgende dag de ontspanning.

Holistische massage volgens Esther-Lara Walraven

"Omdat lichaam en geest verbonden zijn, kun je bij holistische massage in contact komen met wat er van binnen speelt. Klachten in je lichaam zijn signalen om iets onder je aandacht te brengen, iets dat opgemerkt en gevoeld wil worden. Hier de ruimte aan geven is wat holistische massage doet. Ervaren, voelen en erkennen wat er is, kan je helpen om de balans in jezelf te herstellen en het zelfhelende vermogen van je lichaam te stimuleren."

Kennismakingsaanbod

Wil jij een holistische massage uitproberen in Den Haag? Dat kan! Esther-Lara heeft voor de RSI-vereniging een aanbod: voor een serie van drie behandelingen betaal je € 140,- in plaats van € 155,-. Wil je liever alleen een kennismakingsbehandeling, dan betaal je € 40,- in plaats van € 45,-. Voor het maken van een afspraak: mail@laraholistischemassage.nl, of bel 06 - 26 43 21 47. Meer informatie vind je op laraholistischemassage.nl.

Tekst: Kora Aper (pseudoniem)

Foto: Kora Aper

Bronnen:

In contact met je innerlijk, G. Van der List, Elsevier, 7 januari 2017, pagina 76
laraholistischemassage.nl

Pareltjes van George



George **E**

George is zeven jaar oud en heeft een iets andere kijk op RSI. Zijn pareltjes zijn kleine opmerkingen die het leven van zijn mama en andere RSI'ers net even makkelijker, leuker of inzichtelijker kunnen maken. Ook een pareltje delen? Graag: vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

Kamperen

Hello everyone! Ga je zo nu en dan kamperen? Dan heb je vast weleens je RSI-mama of -papa totaal in de stress zien raken, omdat jullie de laatste dag al om elf uur 's ochtends van de camping moesten vertrekken. Oftewel: vroeg opstaan, snel ontbijten en alles inpakken!

Daarna de tent als een speer afbreken. Die moet natuurlijk droog ingepakt worden, want laten we eerlijk zijn: het áller-, állerlaatste dat mama of papa wil, is thuis alles weer uitpakken om hem alsnog droog te krijgen. Maar er treedt nu eenmaal dauw op in de ochtend, dus het kan niet anders dan dat het inpakken heel erg last minute gebeurt.

Brrrrrrrr! Vooral dat laatste is vervelend, maar ik heb een goede tip die jij je ouders in kunt fluisteren: verleng gewoon de laatste dag! Dit kost net iets meer, maar dan mogen jullie de hele dag op je plek blijven. Zo kun je in alle rust ontbijten en je - langzamerhand, stukje bij beetje én met pauzes - klaar voor vertrek maken. Wat een verademing!

Tekst: George Hill

Foto's: Karin Jansen



Meeschrijven aan dit blad?

We zijn voor de redactie dringend op zoek naar jong bloed. Nee, dat is niet omdat we vampiers zijn, maar we willen graag uitbreiden met meer input en variatie in stijlen en onderwerpen. En: meer handen maken lichter werk, uiteraard! Ook al verzorg je een piepkleine rubriek of eenmalig een artikel, wij zijn ermee geholpen. Mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

Oproe **P**

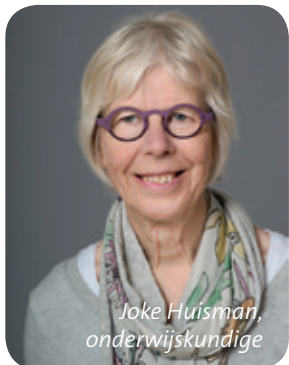
Zin in een inspirerende middag in Zwolle?



Kom naar:

RSI - organiseer het uit je leven
Zaterdag 24 juni 2017, 13.00 – 17.00 uur
Dominicanenklooster, Zwolle

De RSI-vereniging nodigt je van harte uit om informatie, inzicht en inspiratie te komen opdoen in Hanzestad Zwolle.



*Joke Huisman,
onderwijskundige*



*Roos Strootman,
arbeidspsycholoog*

Kom werken aan dat aspect van RSI waar je anders niet aan toe komt! De mentale kant, je gedrag, je werkhouding. Twee ervaringsdeskundige coaches, Joke Huisman en Roosmarijn Strootman, verzorgen hier een boeiende middag over.

RSI voel je in je spieren. Ze doen pijn en ze kunnen niet meer doen wat ze voorheen wel konden. Daar kun je oefeningen voor doen en je kunt ze laten behandelen. Maar daarnaast is ook ander gedrag nodig. In de woorden van revalidatiearts Henk Arwert: "Als je weer gaat doen wat je deed, dan krijg je de klachten die je had."

Sleutelwoorden voor de middag zijn:

**uitwisselen
informatie
zelfinzicht
plan van aanpak**

Meedoen?

Deelname is kosteloos.

Je kunt je tot 15 juni aanmelden, door een e-mail te sturen naar postbus@rsi-vereniging.nl. Graag bij de aanmelding het aantal personen en adresgegevens vermelden. Je ontvangt dan een week vooraf de bevestiging.

Graag tot ziens op 24 juni!

Locatie: Dominicanenklooster, Assendorperstraat 29 in Zwolle. Tien minuten lopen, of een korte busrit, vanaf station Zwolle.

