

# RSI-Magazine

Pijndagboek en  
pijnkaart: **waardevolle  
informatie**

**Wat heeft  
Bas Pronk**

'zijn' Kamerlid  
te vertellen?

**Relax!**  
Jansen slaat haar  
(zwem)slag

**TIPS!**  
JE HUIS  
SCHOONHOUDEN,  
ONDANKS PIJN  
IN JE HANDEN

# Herfsttijloos

**E**en fascinerend woord is dat, herfsttijloos. Het roept een melancholisch beeld op van vervlogen tijden en past zo in een Joop ter Heul-boek. Het is de naam van een merkwaardig plantje dat op een krokus lijkt, maar dat bloeit in de herfst. Het boek Plantenschat uit 1898 omschrijft het als volgt: "Ja, wel is zij Tijdeloos, denkend niet aan tijden, noch aan seizoenen, die domme plant, die nog niet weet, dat men in 't voorjaar behoort te bloeien en in den herfst zijn rijpe vruchten moet presenteren, maar die daar in September met haar mooie lichtpaarse, rose en witte bloemen aan komt dragen en in 't volgend voorjaar eerst blad en vrucht vertoont."

We hopen dat het magazine ook tijdloos is. Dat je sommige stukken nu interessant vindt en andere misschien pas over een jaar. En dat de tips en ervaringen jou helpen om de tijd even te vergeten. In Relax!, bijvoorbeeld, gaan we dit keer zwemmen en leert Jansen hoe ze 'zen' door het water kan

gaan. In onze rubriek met tips gaat het over schoonmaken en vragen we jou om jouw eigen anti-RSI-tips aan de redactie door te geven. De coach denkt mee over ontslag krijgen als je RSI hebt. Een verslag van de workshop Omgaan met RSI staat boordevol tips van onze coaches. We helpen je met een pijndagboek om gesprekken met een arts goed voor te bereiden en we laten zien welke factoren eraan bijdragen dat mensen met RSI-klachten aan het werk kunnen blijven. In het eigen verhaal vertelt Bas Pronk hoe hij vanuit zware RSI-klachten inmiddels weer vier dagen per week als computerprogrammeur werkt en zijn ervaringen inzet om anderen te helpen.

Dat én meer vind je in dit nummer. De redactie wenst je veel tijdloos 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](mailto: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](mailto:mediaredactie@rsi-vereniging.nl).



**Het RSI-Magazine verschijnt in 2017 vier keer.**  
 September 2017. 23ste 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](mailto:postbus@rsi-vereniging.nl)  
[www.rsi-vereniging.nl](http://www.rsi-vereniging.nl)

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

**Voor administratieve zaken, journalisten, therapeuten, studenten en andere (beroepsma- tige) belangstellenden.**  
 Tel. 033 – 247 10 43  
 Dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur.

**Aanmelden als vrijwilliger**  
[vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl](mailto: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**  
 Jip Driehuizen, Yolanda van Hoorn, Joke Huisman, Harriët Maat, Bas Pronk, Carin de Wit

**Beeld**  
 Aangeleverd, Monique Hassink/Fotograaf- Onderwater.nl, Marlène Jonkers, Rodney Kersten, Leidsch Dagblad, Loesje, Pexels, Wikimedia Commons

**Vormgeving en realisatie**  
 Stichting MEO, Alkmaar  
[www.stichtingmeo.nl](http://www.stichtingmeo.nl)

**Advertenties**  
 Adverteren in het RSI-Magazine is mogelijk. Neem hiervoor contact op met [voorzitter@rsi-vereniging.nl](mailto: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 rechtheb- benden van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten worden vriendelijk verzocht contact op te nemen met de redactie.

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



- 2** | Voorwoord
- 4** | Prikbord
- 5** | Verenigingsnieuws – Mooie resultaten ... en we gaan door!
- 7** | 5 vragen aan ... Egbertien Martens  
| Coach denkt mee – RSI: ineens ontslagen
- 8** | Bas Pronk: het verhaal van een ‘cadeau’ voor een Kamerlid
- 10** | Recensie Schermgaande jeugd: genuanceerde blik jeugd en media
- 11** | Tip van Jip
- 12** | Pijn dagboek en pijnkaart: waardevolle informatie bij diagnose
- 14** | Verslag themamiddag RSI – organiseer het uit je leven
- 15** | Gespot: Barcodescanner zorgt voor RSI-klachten
- 16** | RSI werkt! Hoe houd je je werk vol?
- 18** | RSI-moment - Hoop op een betere tijd  
| Pareltjes van George
- 19** | Zit met Pit! Het nieuwe schooljaar
- 20** | Tips - Huis schoonmaken met pijn in je handen
- 21** | Loesje
- 22** | Relax! Deel 8: zwemmen

Advertentie

NIEUW



**NEWTRAL 2**  
ERGONOMISCHE MUIS

*“Een betere manier van werken”*

**Ergonomische RSI Preventie Muis:**

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



Probeer nu 15 dagen gratis en ervaar het verschil.

**TEST&match**<sup>®</sup>

[www.backshop.nl](http://www.backshop.nl)

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

**BACKSHOP**<sup>™</sup>  
ENJOY ERGONOMICS

010 - 470 26 11 • [info@backshop.nl](mailto:info@backshop.nl)  
Vareseweg 43 • 3047 AT Rotterdam

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



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

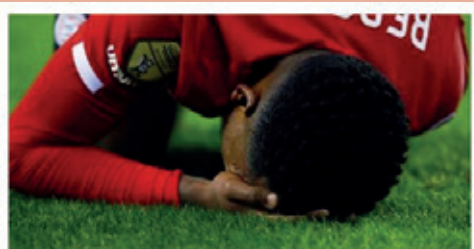


Lees meer op  
[rsi-vereniging.nl](http://rsi-vereniging.nl)



Het Prikbord bestaat uit korte geheugensteuntjes over berichten die op onze website of in de Nieuwsbrief staan, of op Facebook, Twitter, of andere media. Meer informatie over deze onderwerpen vind je op onze website [rsi-vereniging.nl](http://rsi-vereniging.nl).

## Facebook



**Onderzoek naar pijngevoeligheid Nederlanders**  
Het Radboudumc in Nijmegen gaat een groot nationaal onderzoek doen naar de pijngevoeligheid van Nederlanders. Dat moet leiden tot betere behandelingen voor mensen die voortdurend pijn hebben, maakte het academisch ziekenhuis...

*Onderzoek naar pijngevoeligheid Nederlanders*

## Ervaringsdeskundige cliëntondersteuners

Het Centrum Chronisch Ziek en Werk (CCZW) bestaat vijf jaar. Het CCZW biedt een nieuw trainingsprogramma aan voor ervaringsdeskundige, vrijwillige cliëntondersteuners. In deze training leer je andere mensen te helpen, om langer zelfstandig te blijven, bijvoorbeeld bij het aanvragen van hulp via de Wmo. De opleiding is gratis en je kunt je aanmelden bij het CCZW. Kijk voor meer informatie op onze website.

## Stapelning zorgkosten chronische patiënten

Hoewel uit cijfers van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport blijkt dat chronisch zieken er financieel op vooruit zijn gegaan, is hierbij alleen naar het eigen risico gekeken. De zorgtoeslag is samen met de zorgkosten gestegen, maar wie maar iets boven het minimuminkomen zit, krijgt al snel geen toeslag meer. Extra kosten voor medicijnen, behandelingen en eigen bijdragen maken dat chronisch zieken er wel degelijk flink op achteruit zijn gegaan.

## Kijk je doktersrekening na

Best ingewikkeld, die rekeningen voor zorgkosten van ziekenhuizen en behandelaars. Toch kan het de moeite waard zijn om op te letten, want soms staan er behandelingen op die je niet hebt gehad. De kosten daarvoor gaan wel van je eigen risico af. Als dat niet terecht is en je hebt je eigen risico nog niet verbruikt, dan betaal je te veel.

## Twitter



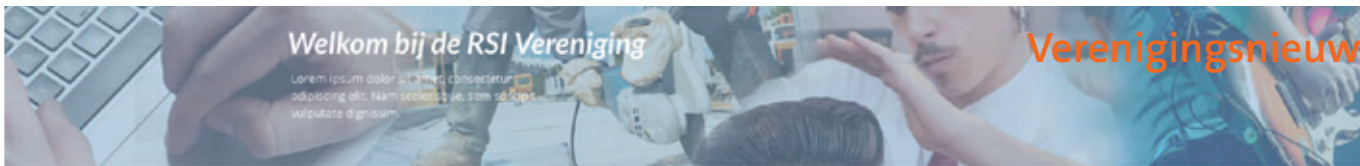
*Werkgever leert niets van burn-out, want op de werkvloer blijft alles hetzelfde*

## Verplaatsen RSI-klachten zich?

Bij behandeling van RSI moet breder worden gekeken dan alleen de plek waar de klachten zich voordoen, zo meldt de Australische RSI-vereniging in hun digitale nieuwsbrief. Onderzoek toont namelijk aan dat mensen met RSI-klachten in één arm ook in de andere arm een lagere doorbloeding en zuurstofverbruik hebben. Helaas weten we niet wat oorzaak en gevolg is, noch of deze andere arm ook klachten zal ontwikkelen.

## Acupunctuur bij CTS

Uit onderzoek blijkt dat acupunctuur effectief is als je het Carpal Tunnel Syndroom (CTS) hebt. Deze Oosterse behandelingsmethode met dunne naalden heeft bij gematigde klachten een positieve invloed op pijn, de polsfunctie en het brein.



Meest gestelde vragen

>Lorem ipsum dolor sit amet? >

consectetur adipiscing elit? >

Nam scelerisque sem suscipit? >

vulputate dignissim? >

**Lorem Ipsum**

- > Lorem ipsum
- > dolor sit amet
- > consectetur
- > adipiscing elit.

**Lorem Ipsum**

- > Lorem ipsum
- > dolor sit amet
- > consectetur
- > adipiscing elit.

**Lorem Ipsum**

- > Lorem ipsum
- > dolor sit amet
- > consectetur
- > adipiscing elit.

**ieder(in)**

**Lorem Ipsum**

- > Lorem ipsum
- > dolor sit amet
- > consectetur
- > adipiscing elit.

# Mooie resultaten ... en we gaan door!

## Belangenbehartiging

Een van onze belangrijkste taken is belangenbehartiging: zorgen dat de stem van mensen met RSI-klachten op de juiste plek wordt gehoord. We zijn daarom aangesloten bij twee koepels van patiëntenverenigingen die in Den Haag lobbyen; bijvoorbeeld met een ludieke actie als *Geef Kamerleden een patiënt cadeau!*, waarbij ‘onze’ Bas Pronk ijvert voor vergoeding van succesvolle RSI-behandelingen. Als vereniging laten we onze stem op meer plaatsen horen. Zo hebben we meegewerkt aan een duidelijke factsheet over schouderklachten, die bij alle fysiotherapeuten terechtkomt. En tegen de tijd dat dit RSI-Magazine bij jou op de mat ligt, hebben we bijgedragen aan een overleg over knelpunten in de eerstelijnszorg - denk aan huisartsen en fysiotherapeuten. Ook hebben we de Vereniging van Revalidatieartsen gesproken over verbeterpunten in de revalidatiezorg. Laat het ons dus weten als je knelpunten in de zorgverlening tegenkomt, of als je niet de juiste behandeling vergoed kunt krijgen: samen kunnen we er wat aan doen!

## Website

De website is een heel belangrijk visitekaartje van onze vereniging. Net als eerder al dit RSI-Magazine, krijgt nu de website een ‘make-over’. Het nieuwe ontwerp ziet er een stuk frisser en moderner uit. Nu is het moment daar om alle teksten van de website over te gaan brengen van oud naar nieuw. Een mooie gelegenheid om deze teksten op te frissen, want sommige pagina’s zijn maar liefst tien of vijftien jaar oud! We willen de nieuwe website voor het eind van 2017 live hebben staan. We kunnen hierbij nog wel wat hulp gebruiken, want de vierkoppige mediaredactie is ook verantwoordelijk voor dit magazine én voor de e-mailniewsbrief. Interesse? Mail naar [vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl](mailto:vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl).

Om de nieuwe website ‘Google-proof’ en beter leesbaar te maken, heeft de hoofdredacteur twee cursussen gevolgd. Een over Google Analytics: een mooie tool om

## Minimaal 400 kinderen krijgen komend schooljaar les over gezond bewegen

te onderzoeken wie de website bezoekt, met wat voor apparaten, en op welke termen er gezocht wordt. En een cursus over SEO, ofwel *Search Engine Optimization*. De belangrijkste les? Als je website nuttig en goed vindbaar is voor mensen, dan is hij dat ook voor Google. Dus bij de nieuwe website gaan we vooral uit van wat onze bezoekers willen weten, niet van wat wij allemaal willen vertellen!

## Evenementen

Dit jaar organiseren we maar liefst drie landelijke evenementen. In maart was er de ALV met een inhoudelijke themamiddag over pijn en het brein. In juni een workshop door onze RSI-coaches over omgaan met RSI - zie het verslag elders in dit blad. En bij dit magazine vind je een flyer over het derde evenement: een avondsessie op 7 november bij de VU in Amsterdam, met als thema ‘Gezond studeren in het digitale tijdperk’. Piet van Loon gaat in op de rol van de botten en Jip Driehuizen op de spieren en pezen. Daarnaast is er een mini-markt en kun je workshops volgen.

## Jeugd

Preventie van RSI start bij de jeugd en 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, en daarbij ook leraren en ouders te betrekken. We hebben een pilot gefinancierd om vanuit een call center scholen te benaderen. Maar liefst 75 procent van de scholen was geïnteresseerd in het lesprogramma. Vijftien scholen hebben al meteen ingetekend om komend schooljaar het programma aan te bieden. Dit betekent dat minimaal 400 kinderen het



programma gaan volgen. Een mooie stap op weg naar ons doel om alle kinderen in beweging te krijgen.

Een ander initiatief dat zich richt op de jeugd en beweging is *Houding Netwerk Nederland*. Dit is opgericht door onder andere orthopedisch chirurg Piet van Loon, die zich zorgen maakt over het groeiende aantal 'gameboy-ruggen' en andere vergroeiingen bij (jonge) kinderen. Op hun website staat een simpele 'buktest' waar scholen aan mee kunnen doen, om te onderzoeken hoe goed of slecht het is gesteld met de soepelheid van scholieren. Sinds kort werken we samen met HNN om RSI-klachten bij de jeugd te helpen verminderen of voorkomen.

## "Heb je interesse in een gratis opleiding tot ervaringsdeskundig cliëntondersteuner?"

### Tenslotte

Een korte greep uit onze overige activiteiten: de RSI-lijn heeft sinds juni geen vaste beperkte openingstijden meer. Bellers kunnen nu 24/7 bellen en hun gegevens achterlaten, dan worden ze binnen een paar dagen door een vrijwilliger van de telefoondienst teruggebeld. Zowel bellers als vrijwilligers zijn blij met deze nieuwe opzet. Verder start in september 2017 en in januari 2018 een nieuwe opleiding tot ervaringsdeskundig cliëntondersteuner bij het Centrum voor Chronisch Ziek en Werk. Hier leer je hoe je anderen met RSI-klachten kunt helpen en steunen. De opleiding is gratis. Interesse? Mail naar [vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl](mailto:vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl). Tenslotte: op 2 september gaan we met onze vrijwilligers een RSI-vriendelijke activiteit doen: een potje voetgolf, gevolgd door gezellig tapas eten in Utrecht.

*Tekst: Bestuur RSI-vereniging*

*Foto's: Stichting MEO, Pexels*

## Oproep

### 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](mailto:vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl).



# 5 vragen aan ... Egbertien Martens

Vrijwillige

R

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

*Egbertien plukt aardbeien in haar (moes)tuin*

**W**ie ben je?

"Dat is een moeilijke vraag, waarop elk antwoord onvolledig is. Ik houd het dus maar simpel: ik ben een vrouw van

63 jaar oud en praat met een zachte g - dan weet je wel waar ik ongeveer vandaan kom en, nog steeds, naar volle tevredenheid woon."

**Wat doe je voor de vereniging?**

"Ik ben al tien jaar lid van de redactie van het RSI-Magazine. Door deze functie kom ik in aanraking met diverse mensen die iets met RSI te maken hebben: therapeuten, mensen met RSI-klachten, artsen, bedrijven, enzovoorts. Dat maakt het interessant voor mij. Daarnaast vertegenwoordig ik de vereniging in het Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem. In dit verband heb ik ook meegelezen met de zorgstandaard Somatisch Onvoldoende Verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK). Zo krijg ik een breder overzicht van de gezondheidszorg. Die inhoudelijke component vind ik interessant en dat motiveert mij."

**Hoe zorg je voor brood op de plank?**

"Ik bak mijn eigen brood. Eenmaal per week kneed ik

**"Ik ben al tien jaar lid van de redactie van het RSI-Magazine"**

eigenhandig het deeg. Ik zie dat als een training voor mijn handspieren. Rustig en niet zoveel kneden - dat is niet nodig. Door het twee keer te laten rijzen, komt er een losse structuur in het brood. En de smaak is voortreffelijk!"

**Wat is je top-RSI-tip?**

"Regelmatig bewegen. Niet te fanatiek, maar wel elke dag zorgen voor lichaamsbeweging. Goed voor de doorbloeding. Zelf doe ik veel aan Pilates en yoga."

**Ga je nog iets leuks doen vandaag?**

"Ja, ik ga zo meteen aardbeien plukken in onze (moes)tuin. We hebben dit jaar een flinke oogst. Ik maak ze schoon en een groot deel vries ik in. De rest smullen we op: verse aardbeien op een omgekeerde eierkoek, een heerlijke combinatie!"

*Tekst: Egbertien Martens*

*Foto: Echtgenoot*



## RSI: ineens ontslagen Coach denkt me

E

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 Joke Huisman over ontslag bij RSI.

**E**r bellen af en toe mensen die ontslagen worden, terwijl ze net hard aan de slag zijn om beter te worden en hun werk weer op te pakken. Soms is disfunctioneren de reden, soms krijgen ze 'reorganisatie' of 'je functie is vervallen' als motivering te horen.

De mededeling over ontslag komt voor deze mensen vaak onverwachts en voelt altijd als erg onterecht. Ze hebben RSI gekregen, meestal door te hard werken en te veel inzet, en ineens zijn ze niet meer welkom! De boosheid en ontzetting veroorzaken extra stress, zowel thuis als op het werk. Die stress helpt dan weer niet om beter te worden. Allemaal niet gunstig om terug te komen op de oude werkplek. Op een gegeven moment doet zich dan ook de vraag voor of iemand zélf nog wel terug wil naar die werkplek.

Als je ziek bent geweest, is een terugkeer naar de oude werkplek de meest voor de hand liggende optie. Ander werk vinden is met RSI niet eenvoudig; je oude werkgever moet je terugnemen en zorgen voor re-integratie en begeleiding. In het algemeen mag je niet ontslagen worden tijdens ziekte. Maar in uitzonderingsgevallen mag dat wel, bijvoorbeeld bij een ziekte langer dan twee jaar, of bij verstoorde arbeidsverhoudingen. Dit laatste moet dan wel aangetoond kunnen worden.

De beste aanbeveling in zo'n geval is om juridische ondersteuning te zoeken, bijvoorbeeld via de vakbond of een gespecialiseerde advocaat. Je hoeft dan niet zelf met boosheid in je lijf op je werkgever af te stappen. Het lidmaatschap van een bond en/of een rechtsbijstandsverzekering helpt daarbij.

*Tekst: Joke Huisman*

*Foto: Joke Huisman*

## Voor Bas Pronk brachten naalden de oplossing: "Blijf vooral zoeken naar een behandeling die werkt"

Het verhaal achter een 'cadeau' voor een Kamerlid

Bas Pronk doet namens de RSI-vereniging mee aan de actie *Geef Kamerleden een patiënt cadeau!*. Hij wil daarmee bereiken dat effectieve RSI-behandelingen bekender en vaker vergoed worden. Dankzij zo'n behandeling is hij namelijk zelf uit een diep RSI-dal geklommen. Hij werkt nu weer vier volle dagen per week als computerprogrammeur. We vroegen hem naar zijn verhaal.

**B**as heeft zijn klachten op een klassieke manier opgelopen: "Ik ben in 1996 gaan werken als computerprogrammeur. In 2000 heb ik RSI gekregen. De ene week werkte ik nog fulltime, de week daarna sloeg de RSI zwaar toe. Ik had alles fout gedaan wat je fout kan doen: verkeerde houding, weinig pauzes, lange dagen.

"Daarna heb ik elf jaar lang met RSI rondgelopen. Ik heb veel verschillende dingen geprobeerd, zoals reguliere fysiotherapie, acupunctuur, cupping, triggerpointmassage, magnetische massage, neuroloog, reumatoloog, neuro-feedback en warmte-gel."

### "Ik heb RSI op de klassieke manier opgelopen"

#### Plafond bereikt

"Er is in deze elf jaar wel wat vooruitgang geweest. In het begin kon ik de computer niet aanraken en boodschappen kon ik alleen doen met een rugzak. Gelukkig had ik een werkgever bij wie ik me, zonder zelf achter de computer te zitten, nuttig kon maken door anderen te assisteren. In de loop van elf jaar is het beter geworden en kon ik meer achter de computer gaan doen. Maar het bleef heel beperkt; ik had eigenlijk permanent brandende armen. Mijn genezing had een plafond bereikt waar ik niet doorheen kon komen."

#### Spectaculair effect

Hoe is Bas uit zijn diepe dal gekomen? "In 2011 bezocht ik een bijeenkomst van de RSI-vereniging. Ik liep langs een groep vrouwen en ving de woorden '... die behandeling werkte zó goed' op. De manier waarop ze het zei, prikkelde mij. Ik bleef even luisteren welke therapie het betrof en heb daarna een afspraak gemaakt".

Die therapie was IMS, ofwel Intramusculaire Stimulatie (zie kader). "Het effect van de therapie was spectaculair. De buffer van mijn armen nam met sprongen toe. Ik kon aanzienlijk meer computerwerk doen. In het begin behandelde de therapeut mij een paar keren per week.

Na een aantal weken liep dit terug tot eenmaal per week en na een jaar tot eenmaal in de twee maanden. Na twee jaar is de therapie gestopt."

### "Het effect van de IMS-therapie was spectaculair"

#### Nooit een issue

Hoe gaat het nu? "Ik werk nu vier dagen van acht uur als computerprogrammeur. Mijn productiviteit en RSI zijn nooit een issue. Ik had zelf het idee periodiek nog behandeling nodig te hebben en heb een fysiotherapeut gevonden die dry needling-behandelingen geeft. Hier ga ik eens in de zeven weken naartoe.

"Mijn RSI is niet compleet verdwenen. Ik gebruik nog steeds spraakherkenning en als ik m'n armen te zwaar belast, beginnen ze te branden. Maar ik kan ze veel meer belasten en ze herstellen ook sneller. Als ik thuis m'n armen dagelijks goed zou ontspannen - wat ik niet doe - denk ik dat ik nog maar eens in de drie maanden behandeling nodig zou hebben."

#### Ook mét klachten waardevol

Wat heeft Bas geleerd tijdens zijn zoektocht en welk advies heeft hij voor anderen? "Als IT'er ben je ook mét RSI-klachten waardevol, omdat het in deze sector draait om kennis. Om kennis op te doen en over te brengen moet je studeren: lezen en denken, waarbij je meer je brein dan je handen inzet. En het belangrijkste: blijf vooral zoeken naar een behandeling die werkt. IMS heeft voor mij het verschil gemaakt tussen werkloos in de bijstand en een leuke baan, eigen huis, auto en vakanties."

### "IMS heeft voor mij het verschil gemaakt tussen werkloos in de bijstand en een leuke baan, eigen huis, auto en vakanties"



### Wat is IMS?

Intramusculaire Stimulatie werkt, net als dry needling, met heel dunne naalden. Bij IMS helpen de naalden de spieren te ontspannen, pijn te verminderen, beweeglijkheid te verbeteren en het zenuwstelsel te stimuleren. IMS is een behandeling die vooral geschikt is voor chronische klachten. De doorbloeding en beweeglijkheid verbeteren soms heel direct.

Bas heeft de therapie gevolgd bij de praktijk van dr. Maarten van Essen in Hoogland, bij Amersfoort. "De behandeling was soms wat pijnlijk. Maarten prikte met naalden in de rug, bij de nek, schouder, bovenarmen, onderarmen, handen. Het effect was per prik verschillend: soms een of meer spiercontracties, soms ogenschijnlijk weinig en soms een uitstralend effect naar een ander deel van het lichaam. Na de behandeling voelde het alsof alles aan het stromen was - alsof letterlijk de verkrampingen waren 'weggeprik'.

"De dry needling-behandeling die ik nu krijg, lijkt erop. Het verschil is dat bij IMS ook veel bij de wervelkolom wordt geprikt. Daarnaast bood Maarten ondersteunende therapieën, zoals Messentials: deze rugoefeningen doe ik nog steeds voor het slapengaan."

### Geef Kamerleden een patiënt cadeau!

Een ludieke actie met veel media-aandacht. Bij de Tweede Kamerverkiezingen wilde Patiëntenfederatie Nederland aandacht vragen voor de mensen om wie het in de zorg echt gaat. Bij de actie werden Kamerleden van alle partijen met zorg in hun portefeuille gekoppeld aan echte patiënten. In april was de aftrap in Nieuwspoor: veel Kamerleden kwamen opdagen en hebben contact gelegd met hun 'cadeau'. Als geheugensteun kregen ze een levensgroot kartonnen portret mee voor hun werkkamer. Bas Pronk is de vertegenwoordiger van onze vereniging. Geïnspireerd door zijn eigen ervaringen, wil hij zich inzetten voor het bekend maken en vergoed krijgen van effectieve RSI-behandelingen. Helaas is 'zijn' Kamerlid, van Forum voor Democratie, niet op komen dagen. Er is nog steeds geen contact. Wellicht heeft Bas dus straks een levensgroot, kartonnen zelfportret in zijn huiskamer staan ...

Tekst: Bas Pronk en Sandra Oudshoff

Foto: Leids Dagblad



Bas levensgroot

## 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](mailto:Mediaredactie@rsi-vereniging.nl)

Oproe **P**

## Jeugd en media, een genuanceerd verhaal

Recensie van *Schermgaande jeugd – Over jeugd en media* van Patti Valkenburg



Zorgen over de jeugd zijn van alle tijden. Vandaag de dag brengen de jongste generaties veel tijd achter beeldschermen door. Dat dit niet gezond is, is te lezen in het persbericht dat we eerder dit jaar hebben verstuurd. Maar heeft mediagebruik ook invloed op agressie, sociaal gedrag en de seksuele ontwikkeling van kinderen? En wat kun je als ouder het beste doen? *Schermgaande jeugd* geeft, genuanceerd, antwoord op die vragen.

**P**rofessor Patti Valkenburg doet al 25 jaar onderzoek naar de effecten van media op de jeugd. Eerder heeft zij dit bij films en televisie onderzocht, nu vooral bij sociale media zoals WhatsApp. De zorgen zijn hetzelfde gebleven.

**"Door films leren pubers hoe ze om moeten gaan met relaties, pesten en verliefdheid"**

**Wat kun je in *Schermgaande jeugd* vinden?**

Het boek geeft een gedegen, uitgebreid overzicht van de wetenschappelijke stand van zaken rondom jeugd en media. Het begint met een schets van de wijze waarop we door de eeuwen heen naar kinderen hebben gekeken: van miniatuurvolwassenen tot een aparte groep. Het geeft ook een historisch overzicht van onderzoek naar jeugd en media vanaf de eerste films.

Interessant is een overzicht van de verschillende ontwikkelingsfasen van kinderen en het gedrag dat daarbij hoort. Dit kan inzichten opleveren over je eigen kinderen, of over kinderen in je omgeving. Onderzoek naar media en geweld, emotie, seks, reclame, games, sociale media en opvoeding wordt in een aantal hoofdstukken behandeld. Daarnaast vind je veel informatie over het mediagebruik van alle leeftijdsgroepen.

**Welke inzichten levert het boek op?**

**Waarom zijn tablets zo aantrekkelijk voor baby's?**

Baby's zien veel minder scherp dan volwassenen, en reageren vooral op contrastrijke en kleurige beelden op korte afstand. De richtlijn voor kinderen jonger dan twee jaar is nu een half uur tot een uur gebruik per dag.

**Lezen kinderen nog wel?**

Ja, gemiddeld ongeveer een half uur per dag.

**Zijn er sekseverschillen?**

Soms. Meisjes raken bijvoorbeeld sneller sociale mediaverslaafd, jongens sneller gameverslaafd. Jongens besteden ook twee keer zoveel tijd aan gamen.

**Wat is 'normaal' mediagebruik voor pubers?**

Kinderen van 12 tot 15 jaar besteden ruim twee uur per dag aan per-

**Hoe ga je als ouder om met sociale media?**

Uit alle onderzoeken blijkt dat een 'autoritatieve' opvoedstijl het beste werkt. Dit is een stijl van opvoeden waarin warmte en ontvankelijkheid voor signalen van kinderen gecombineerd worden met duidelijke, consistente regels. Ouders hebben echter moeite om regels te stellen over mediagebruik - meer dan over roken, drinken, uitgaan en huiswerk. Wat daarbij ook niet helpt, is dat kinderen - met name pubers - inmening op dit gebied van hun ouders het minst van iedereen accepteren. Ze beschouwen hun smartphone als

soonlijke sociale media, een uur aan groepsmedia, en in totaal zes uur aan beeldschermen.

**Worden kinderen agressiever van tv of games?**

In het algemeen niet, maar sommige kinderen wel.

**Heeft reclame effect op kinderen?**

Ja. Kinderen zien dagelijks meer dan 28 commercials per uur, en dat heeft effect op vraaggedrag en materialisme. Dit kan leiden tot gezinsconflicten en ongezonde eetgewoonten.

**Wat zijn positieve effecten van mediagebruik?**

Sociale media bieden pubers mogelijkheden hun (seksuele) identiteit te ontdekken, wat belangrijk is voor hun ontwikkeling. Via de helden en idolen in entertainmentmedia zoals films leren ze ook sociale lessen: hoe ze zich moeten gedragen en hoe ze om moeten gaan met bijvoorbeeld relaties, pesten en verliefdheid.

hun privé-eigendom, terwijl eerder bijvoorbeeld de televisie duidelijk een gezinsplaats had, wat zeggenschap eenvoudiger maakte.

**"Kinderen zien dagelijks meer dan 28 commercials per uur"**

Tegelijkertijd slaan ouders soms door. Ze worden dan 'helikopterouders': ouders die boven hun kinderen rondhangen, klaar om naar beneden te duiken, om ze - zelfs als ze ouder worden - te beschermen tegen gevaren die ze niet zelf op zouden kunnen lossen.

## Conclusie

Je kunt niet zeggen dat alle kinderen agressiever worden van games. Daarnaast zijn er ook positieve effecten van mediagebruik, bijvoorbeeld op de ontwikkeling van het zelfbeeld van pubers. De enig mogelijke conclusie van honderden studies naar media en kinderen: "Sommige media hebben onder sommige voorwaarden op sommige kinderen op sommige momenten sommige effecten." Kortom, een genuanceerd verhaal.

**"Meisjes raken sneller sociale mediaverslaafd, jongens sneller gameverslaafd"**

## Wie is Patti Valkenburg?

Patti Valkenburg is hoogleraar Media, Jeugd en Samenleving aan de Universiteit van Amsterdam. In 1995 is zij gepromoveerd op de invloed van televisie op de fantasie en creativiteit van kinderen. In 2003 heeft ze het Onderzoekscentrum Jeugd en Media CcaM gesticht, een van de grootste in zijn soort wereldwijd. Ze heeft ruim 170 artikelen in internationale vaktijdschriften gepubliceerd, waarvan er veel in Schermgaande jeugd of eerdere boeken zijn verwerkt. Daarnaast heeft ze belangrijke wetenschappelijke prijzen ontvangen - zoals in 2011 de Spinozapremie, de hoogste Nederlandse wetenschapsprijs.



Tekst: Sandra Oudshoff

Foto: Rodney Kersten

Bron: Patti Valkenburg, *Schermgaande jeugd - Over jeugd en media*, Prometheus\* Bert Bakker, 2014, ISBN 978 90 351 4268 8



## Tip van Jip

Jip Driehuizen is fysiotherapeut en ontspanningstherapeut in Amsterdam, medeauteur van het boek *Omgaan met RSI en bedenker van BewegingTV*. In deze rubriek geeft hij makkelijk toe te passen bewegingstips.

### Tip 4: Pilates of zwemmen?

Bij de keuze voor een sport is het belangrijk of deze dynamisch of statisch is. Statisch wil zeggen dat er weinig beweging is. Bij darten, bijvoorbeeld, sta je stil en moet je ook nog een pijltje vastklemmen in je hand; dan bewegen alleen je arm en je hand. Bij dynamische sporten, zoals roeien of zwemmen, beweeg je veel meer je hele lichaam; je hoeft geen spieren aan te spannen om een pijltje goed vast te houden.

Het spelen van darts, of bijvoorbeeld midgetgolf, past dus niet bij RSI-klachten – te statisch. Gewoon golfen is alweer een stuk dynamischer, maar je moet een zware stok, euh, club meesjouwen. Het doen van aerobics is prima. Low impact dan - niet overdrijven.

Bij het populaire Pilates doe je statische oefeningen voor de stabiliteit van gewrichten in de rug, wat bij RSI niet zinnig is. Ook niet (te lang) de 'plankhouding' aanhouden; dit is behoorlijk belastend voor schouders en armen.



Schoolslag droogzwemmen

Werken met gewichten lijkt een stuk dynamischer, maar dat is het voor de onderarmen niet. Zelfs bij roeien moet je voortdurend hard knijpen.

Zwemmen is een veel betere optie. Je hoeft niets vast te houden en maakt grote bewegingen. Met zwemmen stimuleer je zowel dynamische spierkracht als conditie en stevige rugspieren. Gespreide vingers verminderen de druk op je polsen. Helaas is het zwemmen van baantjes schoolslag statisch voor nek en schouders. Met vrije slag of rugslag heb je dat niet, maar daar heb je technische skills voor nodig.

Hou je niet van zwembadgedoe? Probeer voor deze keer dan mijn tip en ga tussen je werkzaamheden door droogzwemmen: een paar minuten grote schoolslagbewegingen maken, stimuleert vele schouder- en armspieren. Staand met je armen lekker hoog in de lucht kun je alle zwemslagen oefenen. Schoolslag kan je ook liggend doen, maar wees voorzichtig, want het is dan óók een zeer pittige oefening voor de rugspieren.

Tekst: Jip Driehuizen

Foto's: Jip Driehuizen

Meer lezen? Kijk op <http://www.heartphysio.nl/blog/2017/droogzwemmen> en [www.bewegingtv.nl](http://www.bewegingtv.nl)

Tip S

## Een pijndagboek

Waarom zou je zoveel schrijven of typen, als je toch al pijn hebt?



Concentratieproblemen

De eerste RSI-klachten neger je waarschijnlijk. Toch is het, ruim voordat je vanwege je klachten niet meer in het dagelijkse leven kunt functioneren, zeker verstandig bij de huis- of Arboarts langs te gaan. Het is belangrijk dat je in zo'n gesprek goed aangeeft waar, wanneer en welke soort pijn en andere klachten je hebt, bijvoorbeeld met hulp van een pijndagboek. Dat kan waardevolle informatie opleveren voor de diagnose.

### Wat is een pijndagboek?

In een pijndagboek houd je bij waar je pijn hebt, wat voor soort pijn dat is en wanneer je die hebt. Bij RSI komen veel soorten voor, bijvoorbeeld brandende of stekende pijn. Je noteert precies de plek waar die voorkomt en wanneer de pijn is ontstaan. Op internet staan eenvoudige pijndagboeken voor allerlei klachten, maar wij hebben er speciaal een gemaakt voor RSI-klachten: de pijnkaart.

Op de pijnkaart staan alle soorten pijn genummerd op een rij, gevolgd door een aantal overige klachten, zoals concentratieproblemen of doofheid. Het nummer van het type pijn noteer je op de afbeelding, waarna je een aantal vragen beantwoordt die je dokter je waarschijnlijk zal stellen. Als je de pijnkaart thuis invult, kun je rustig over de antwoorden nadenken; je hebt een compleet verhaal en bent goed voorbereid. Neem de ingevulde lijst, of een kopie ervan, mee naar je arts.

### Richtlijnen

Voor het stellen van de diagnose en behandeling van RSI-klachten zijn richtlijnen ontworpen, waar artsen zich aan moeten houden. Helaas blijken veel van hen dat niet te doen. Bij een verkeerde diagnose krijg je niet de juiste behandeling, wat grote gevolgen kan hebben.

**"Het is belangrijk dat je goed aangeeft waar, wanneer en welke soort pijn je hebt"**

**"Als je de pijnkaart thuis invult, kun je rustig over de antwoorden nadenken; je hebt een compleet verhaal en bent goed voorbereid"**

Zorg daarom dat je de richtlijnen kent en houd in de gaten of je de juiste behandeling krijgt.

### Meer informatie

Meer informatie over deze richtlijnen vind je op onze website. Je kunt daar ook de pijnkaart downloaden, zodat je niet in dit magazine hoeft te knippen.

Tekst: Corinne Travail

Foto's: Loesje, Wikimedia Commons

Link: [rsi-vereniging.nl](http://rsi-vereniging.nl)



# Pijnkaart

Naam:

Beroep:

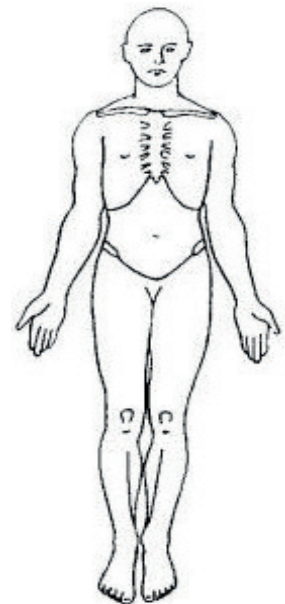
Datum:

Op deze pijnkaart kun je voor jezelf invullen hoe je situatie is. Je arts zal waarschijnlijk (een deel van) de vragen stellen die je op deze lijst alvast kunt beantwoorden. De vragen zijn gemaakt voor mensen die veel met een computer werken, maar je kunt ook op een andere manier klachten krijgen; beantwoord de vragen dus vanuit je eigen situatie. Je kunt er nu rustig over nadenken en alles invullen. Neem de ingevulde lijst, of een kopie daarvan, mee naar je arts of specialist. Zo ben je goed voorbereid.

Soort pijn		Soort pijn		Soort pijn	
1.	Brandende pijn	16.	Schokken	30.	Verpletterende pijn
2.	Buigen - pijn bij	17.	Snijdende pijn	31.	Vurige pijn
3.	Draaien - pijn bij	18.	Spierpijn	32.	Warm/heet gevoel
4.	Drukkende pijn	19.	Stekende pijn	33.	Wringen - Pijn bij
5.	Gekmakende pijn	20.	Stijfheid	34.	Zwelling
6.	Gespannenheid	21.	Tintelingen	<b>Overige klachten</b>	
7.	Hoofdpijn	22.	Triggerpoints		
8.	Kloppende pijn	23.	Uitgeput gevoel		
9.	Koud gevoel	24.	Uitval (bijvoorbeeld bij het fietsen plotseling door je polsen zakken)		
10.	Kramp	25.	Uitval (dingen laten vallen)		
11.	Lamlendig gevoel	26.	Venijnige pijn		
12.	Misselijkmakende pijn	27.	Verkleuring huid		
13.	Priemende pijn	28.	Verkramping		
14.	Prikkende pijn	29.	Vermoeidheid		
15.	Scherpe pijn				
				36.	Doofheid
				37.	Overgevoeligheid (emotioneel, warmte of kou, aanraking)
				38.	Psychische problemen
				39.	Spierswakte
				40.	Stress
				41.	Vergeetachtigheid

Zet het nummer van de soort klacht of pijn in de afbeelding op de plek waar je het voelt:

## Voorzijde



Rechts

Links

## Achterzijde



Links

Rechts

Vingerklachten	Ja	Nee	N.v.t.
Heb je klachten in de eerste drie vingers van je linkerhand – duim, wijs- en middelvinger?			
Heb je klachten in de eerste drie vingers van je rechterhand – duim, wijs- en middelvinger?			
Heb je klachten in de laatste twee vingers van je linkerhand – ringvinger en pink?			
Heb je klachten in de laatste twee vingers van je rechterhand – ringvinger en pink?			

Vragen over je klachten	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Krijg je klachten tijdens of kort na het werk?					
Lig je 's nachts wakker van de pijn?					
Verdwijnen de klachten helemaal als je stopt met werken?					
Zijn de klachten de volgende morgen helemaal verdwenen?					
Ben je na een vrij weekend pijnvrij?					
Ben je na de vakantie (van een aantal weken) pijnvrij?					
Heb je minder kracht in je armen of handen?					
Heb je je wel eens (eerder) ziek gemeld vanwege je klachten?					

Vragen over de mate van pijn (cijfer 0 = geen pijn, 5 = ondraaglijke pijn)	0	1	2	3	4	5
Hoe erg is de pijn gemiddeld?						
Hoe erg is de pijn op zijn ergst?						

Pijnkaart

# Voorlichting RSI uit je leven!

Themamiddag juni 2017:  
RSI – organiseer het uit je leven

‘Afwisselend’. ‘Ruimte voor iedereen’. ‘Enthousiasme’. ‘Ik heb gevoeld dat ik beter moet kiezen’. En: ‘Graag nog meer diepgang over de mentale aspecten van RSI’. Het zijn een aantal opmerkingen uit de evaluatie van de themamiddag van 24 juni. Wat is er die dag in het Dominicanenklooster in Zwolle gebeurd?

Voor deze themamiddag over de mentale factoren bij RSI, is een locatie in Zwolle gekozen om leden uit het noorden en oosten van Nederland tegemoet te komen. Voor een enkeling blijkt dit inderdaad een stimulans om te komen; voor anderen geeft het programma de doorslag. Vijftien deelnemers gaan een middag aan de slag in een interactieve workshop over de mentale aspecten van RSI-klachten. De workshop wordt enthousiast en kundig begeleid door twee ervaringsdeskundige coaches van de RSI-vereniging: Joke Huisman en Roosmarijn Strootman.

### Wat zijn mentale aspecten van RSI?

Een van de oorzaken van RSI is dat je over je fysieke en psychische grenzen gaat. Belangrijke mentale factoren daarbij zijn: te gestrest werken en al dan niet bewuste angst om niet goed genoeg te zijn, of boosheid daarover: omdat anderen te veel eisen of zaken laten verslonzen.

### ”Ik heb gevoeld dat ik beter moet kiezen”

Die mentale kant is zeker even belangrijk als de fysieke kant, zoals verkeerd zitten of onvoldoende bewegen. ‘Gestrest’ werken heeft gevolgen op hormonaal niveau. Daarnaast veroorzaakt het spierspanning en maakt het dat je oppervlakkiger ademhaalt. Op die manier draagt gestrest werken bij aan het ontstaan en in stand houden van triggerpoints - en dus aan RSI.

### Hoe zit dat bij de deelnemers?

De deelnemers aan de workshop geven aan dat mentale factoren bij hen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van RSI-klachten, zoals: perfectionisme; slecht nee kunnen zeggen; het gevoel klem te zitten tussen allerlei eisen; te veel enthousiasme; aardig gevonden willen worden; te veel ambitie hebben; te veel verantwoordelijkheid voelen; te veel empathie voelen voor anderen - en te weinig voor zichzelf. De deelnemers zijn het erover eens dat sommige eigenschappen, zoals enthousiasme, ambitie en empathie, ook heel positief zijn. Maar je moet ze wel in de hand weten te houden en jezelf niet vergeten.

Enkele deelnemers brengen in dat ze genieten van hard werken. Het geeft hen geen stress, maar voldoening. Maar ook dan kun je over grenzen heen gaan, omdat je alleen het werk ziet en jezelf voorbij loopt.

### Aan de slag!

De inzichten in de oorzaken zijn helder. Maar hoe verander je je gedrag? En hoe kun je daar op een themamiddag een begin mee maken? Aanleg en ontwikkeling bepalen grotendeels je gedrag en die twee dingen zijn niet zo eenvoudig te veranderen. De deelnemers gaan aan de slag met het uitwisselen van ervaringen en met ontspannende spelactiviteiten - hoewel sommigen dat, als echte RSI'ers, meteen serieus en competitief oppakken. Daarnaast kijken de deelnemers bij zichzelf naar binnen, op zoek naar situaties waarin ze over hun grenzen zijn gegaan.

### ”De meeste deelnemers gaan naar huis met een concreet plan om RSI uit hun leven te organiseren”

Dat leidt tot inzicht in wat voor hen nú belangrijk is om te doen. Deelnemers wisselen ook ervaringen uit over positieve veranderingen sinds ze RSI hebben, zoals meer contact maken met hun lichaam en niet meer altijd klaar staan, bijvoorbeeld bij een vrijwilligersorganisatie. Met oefeningen worden deelnemers uitgedaagd om met elkaar te praten. Dat leidt tot meer zelfinzicht - en, omdat er met ballen wordt geoefend, ook tot beweging en energie.

### Stappenplan

Na de oefeningen is er ruim de tijd om een stappenplan te maken. Zo concreet mogelijk, aan de hand van het uitgedeelde werkboek, door antwoord te geven op vragen als: Wat is belangrijk om te veranderen? Wat gaat je dat opleveren? Waar ga je tegenaan lopen? Welke hulpbronnen heb je? En: Wat ga je wanneer doen? In welke situatie en wanneer ben je daar tevreden over? Hulpbronnen zijn mensen of vaardigheden die je kunnen helpen om dingen te veranderen. Een van de deelnemers wil bijvoorbeeld zijn hoeveelheid vrijwilligerswerk verminderen. De spanning hierbij zit in de tweestrijd tussen verantwoordelijkheidsgevoel en jezelf op de eerste plaats zetten. Het is nodig om je het bestaan van die spanning te realiseren en jezelf te gunnen dat jij belangrijk bent.

Een van de deelnemers heeft dat op deze manier concreet uitgewerkt:

“Per 1 oktober 2017 heb ik een van mijn taken overgedragen. Belemmeringen zijn gedachten als: Hoe vinden ze iemand anders? Ik voel me verantwoordelijk voor de club, en als ik het doe, gebeurt het tenminste goed.

Hulpbronnen zijn mijn organisatietalent en dat ik veel mensen ken. Concreet plan: ik ga al voor de zomervakantie goed rondbazuinen dat ik er écht mee ophoud. Meteen na de vakantie stel ik een lijst op van mogelijke vervangers en bedenk ik hoe ik ze ga benaderen. In het eerste overleg na de vakantie vraag ik aan mijn collega-vrijwilligers om me te helpen een vervanger te zoeken.”

### Tenslotte

Na afloop van de inspirerende middag op de sfeervolle locatie in Zwolle, gaan de meeste deelnemers naar huis met een concreet plan om RSI uit hun leven te organiseren. De vereniging denkt nog na over een vervolg, want het is belangrijk om de gemaakte plannen op te volgen. Een tip voor wie er niet bij kon zijn: kijk voor jezelf eens welke mentale aspecten jouw RSI-klachten beïnvloeden

en of je iets kan doen om die aspecten aan te pakken.

*Uit privacyoverwegingen zijn er geen foto's van de deelnemers gemaakt.*

*Tekst: Joke Huisman en Sandra Oudshoff*

*Foto's: Karin Jansen*



*Vorbereidingen in de studiezaal*

## Barcodescanner zorgt voor RSI-klachten

Magazijnmedewerkers en pakketbezorgers die dagelijks met een barcodescanner werken, hebben vaak te kampen met pijn in pols of onderarm. Maar liefst 52 procent van het ziekteverzuim is het gevolg van RSI-klachten.

**D**eze conclusie staat in het onderzoeksrapport *Scannen: pijn zonder resultaat*, opgesteld door bureau Opinion Matters, in opdracht van Panasonic Business. Oorzaken van deze klachten zijn onder meer een gebrekkig ontwerp van de barcodescanner, trage scanners en een slechte leesbaarheid van het scherm - waardoor de apparaten vaak gekanteld moeten worden. Bovendien is de scanner alleen functioneel als het pakket ter hoogte van de taille wordt gescand. Als dit hoger of lager gebeurt, is die minder functioneel en moet er vaker een poging tot scannen worden gedaan. Gemiddeld doet een medewerker met een scanner 197 scans per dag; dat aantal neemt, als gevolg van groei in de sector, jaarlijks met een kwart toe. Werknemers komen zelf met suggesties: plaats scan-activeringsknoppen aan beide kanten van het apparaat, waardoor het aantal succesvolle scans groter wordt.

**"Oorzaken van deze klachten zijn onder meer een gebrekkig ontwerp van de barcodescanner, trage scanners en een slechte leesbaarheid van het scherm"**

Of zorg voor een gehoekte barcodescanner en een nauwkeurige pen. Door een hoek in het scantoestel hoeft het toestel niet gekanteld te worden, zodat pols en arm stabiel blijven; dit vermindert de kans op RSI. Waarbij wel vermeld moet worden, dat dit precies het ontwerp van Panasonic's nieuwe scanner is.

*Tekst: Egbertien Martens*

*Foto: Karin Jansen*

*Bronnen: ttm.nl en logistiek.nl (op zoekwoord: barcodescanner)*



*Een gekantelde scanner. Met een nieuwe, gehoekte scanner wordt RSI voorkomen.*

Onderzoek **K**

# RSI werkt!

## Wat bepaalt of je je werk vol kan houden?

Veel mensen met RSI-klachten weten, ondanks alles, hun werk vol te houden. Eerder onderzoek bij onze leden heeft aangetoond dat maar liefst 75% 'gewoon' werkt. Maar aan het werk blijven, hoe doe je dat? Dit artikel gaat in op twee wetenschappelijke studies naar factoren die dat positief kunnen beïnvloeden.

### Wat motiveert om aan het werk te blijven?

In de eerste studie van Van Eerd e.a. zijn interviews gehouden met ruim twintig werknemers met RSI-klachten. Ze hebben vragen beantwoord over waarom ze werken en wat hen helpt om aan het werk te blijven. Hier zijn vier thema's uit gekomen:

1. werk als waarde;
2. werk als therapie;
3. werk als inkomensgenerator;
4. werk als verantwoordelijkheid.

Werk heeft bijvoorbeeld waarde omdat mensen er status, erkenning, waardering en zelfrespect aan ontleen. Het geeft het leven een doel en richting en zorgt dat je je kan blijven ontwikkelen. Werk als therapie klinkt paradoxaal, omdat de meeste klachten ontstaan door overbelasting op het werk. Maar het zorgt ook voor afleiding van de pijn, geeft energie en structuur, zorgt voor sociale contacten en voor meer zelfrespect. Uiteraard is werk relevant voor het inkomen - zeker voor ondernemers die vaak niet tegen arbeidsongeschiktheid verzekerd zijn. Verantwoordelijkheid, tenslotte, heeft te maken met het gevoel onmisbaar te zijn voor anderen - klanten, patiënten, studenten - en met loyaliteit naar collega's, die harder moeten werken als iemand afwezig is.

### Succesfactoren voor werken met RSI

Uit een analyse van dezelfde interviews zijn 52 succesfactoren gehaald om te kunnen blijven werken met RSI-klachten. Succesfactoren zijn onder te verdelen in vier thema's:

1. persoonlijke eigenschappen;
2. mogelijkheden om het werk aan te passen;
3. omgaan met pijn;
4. gebruik van de gezondheidszorg.

### "Biofeedback, stressmanagement-trainingen en het aanpassen van kantoorwerkplekken zijn juist niet effectief gebleken"

Handige persoonlijke eigenschappen om te kunnen blijven werken met RSI zijn doorzettingsvermogen, ambitie, positiviteit, communicatieve vaardigheden, assertiviteit en zelfvertrouwen. Aanpassing van het aantal gewerkte uren, het werktempo en de ergonomie van de werkomgeving helpen om te kunnen blijven werken. Als de eigen functie onvoldoende aanpassingsruimte biedt, is het soms nodig om van functie of baan te veranderen. Ook steun van collega's en van het thuisfront blijkt heel belangrijk te zijn.

Succesvol omgaan met pijn kan verschillende dingen betekenen. De een heeft medicijnen nodig om te kunnen slapen en werken, de ander neemt juist géén medicijnen om alert te blijven op pijnsignalen. Acceptatie van de pijn speelt een rol en het helpt om, ondanks alle pijn, actief te blijven. Manuele therapie, fysiotherapie en revalidatietherapie zijn behandelingen die hebben geholpen om te kunnen blijven werken.

Doorwerken met pijnklachten kan echter ook negatieve gevolgen hebben: weinig energie voor sociale activiteiten, vermoeidheid, frustratie en meer pijn.

### Advies van ervaringsdeskundigen

Dit zijn de adviezen van degenen die, ondanks RSI-klachten, aan het werk zijn gebleven:

- Luister naar je eigen lichaam.
- Neem rust als het nodig is.
- Blijf actief en blijf sporten, ondanks de pijn.
- Laat je omscholen voor een beter passende baan.
- Ga aan het werk en geef niet op.
- Concentreer je op je mogelijkheden, in plaats



van op wat je niet kan.

- Bepaal je eigen grenzen.
- Wees assertief.
- Heb de moed om te veranderen.
- Blijf onderdeel van de maatschappij.
- Accepteer de pijn.
- Vraag om hulp.

Geen hogere wiskunde dus, maar praktische adviezen. Doe er je voordeel mee!

### RSI-interventies op de werkplek. Wat werkt?

In de tweede studie van De Vries e.a. hebben elf onderzoekers uit Canada, Amerika, Engeland en Nederland recent bekeken welke werkplekinterventies helpen om RSI-klachten te voorkomen of te beheersen. Hiervoor hebben de onderzoekers een zogeheten meta-analyse uitgevoerd, waarbij al het eerdere onderzoek op dit gebied is samengenomen. De belangrijkste conclusie? Weerstandstraining kan een belangrijke bijdrage leveren aan het voorkomen en beheersen van RSI-klachten op de werkplek. Weerstandstraining omvat spieroefeningen waarbij de weerstand bij het trainen wordt vergroot, bijvoorbeeld door middel van gewichten

## "Weerstandstraining blijkt de meest effectieve methode voor het voorkomen en beheersen van RSI-klachten"

of rubberen banden. Ook stretching-programma's, feedback bij muisgebruik en onderarmsteunen kunnen bijdragen aan het voorkomen en beheersen van RSI-klachten op de werkplek. Biofeedback, stressmanagementtrainingen en het aanpassen van kantoorwerkplekken zijn juist niet effectief gebleken.

Beperkt effectief zijn aerobics-programma's, alternatieve toetsenborden of muizen, rustpauzes, oefenprogramma's, alternatieve stoelen en – voor tandartsten - ander tandartsgereedschap. Er zijn daarnaast heel veel andere soorten interventies waarvoor óf niet voldoende bewijs is, óf er zijn – zoals bij ergonomische programma's - tegenstrijdige onderzoeksuitkomsten. Het goede nieuws is dat voor geen enkele werkplekinterventie negatieve effecten gevonden zijn.

### Conclusie

Persoonlijke eigenschappen, goed ontwikkelde zelf-managementvaardigheden en werkmotivatie zijn belangrijke voorwaarden om met RSI aan het werk te blijven, vooral vanwege het gedrag dat erbij hoort: aanpassing van het werk, omgaan met pijn, toegang vinden tot de juiste zorg en om hulp vragen.



Uit al het onderzoek naar werkplekinterventies blijkt weerstandstraining de meest effectieve methode voor het voorkomen en beheersen van RSI-klachten. Gezien de hoge maatschappelijke kosten van RSI zou dit eigenlijk de standaard moeten worden op de werkplek. Ook andere maatregelen zoals stretching, muisfeedback en onderarmsteunen kunnen helpen. Stressmanagement, biofeedback en ergonomische aanpassingen helpen juist niet.

Beide onderzoeken tonen aan dat werken met RSI-klachten onder de juiste omstandigheden mogelijk is. Gebruik de uitkomsten om te kijken of jij dit goed aanpakt op je werk en om eventueel met je werkgever en je omgeving in gesprek te gaan, voor de juiste steun en hulp.

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto's: Wikimedia commons, Pexels

Bronnen: D. van Eerd et al., *Effectiveness of workplace interventions in the prevention of upper extremity musculoskeletal disorders and symptoms: an update of the evidence*, in *Occupational and Environmental Medicine*, 2016;73:62–70.

H.J. de Vries et al., *Staying at work with chronic nonspecific musculoskeletal pain: a qualitative study of workers' experiences*, in *BMC Musculoskeletal Disorders* 2011, 12:126

## Knelpunten

Waar loop jij tegenaan met je RSI-klachten? In de zorg, op je werk, in je sociale leven, in het huishouden, financieel ... ? Wij strijden er als vereniging voor dat iedereen met RSI-klachten zo goed mogelijk kan functioneren. Laat ons weten wat jou daarbij zou helpen. Stuur jouw knelpunten naar [bestuur@rsi-vereniging.nl](mailto:bestuur@rsi-vereniging.nl).

Oproe **P**

## Hoop op een **betere tijd**

Een mooie zonnige voorjaarsdag, lopend over de meubelboulevard van Waalwijk, op zoek naar een kledingkast voor op de slaapkamer. Ik voel de zonnestrallen dansen op mijn huid; een aangenaam gevoel. Het is alsof het leven me toelicht. Ik vraag me af waarom ik me zo goed voel.



Ineens, met een schok, komt het inzicht bij me binnen: ik voel geen pijn! Geen zeurende pijn aan mijn handen, armen en nek. Een pijn waaraan ik na jaren inmiddels gewend ben. Waar ik mee opsta en mee naar bed ga. De pijn die mij belemmert in mijn activiteiten. Die het plezier in het doen van leuke dingen wegneemt. De pijn die mijn werk en carrière tot een vroegtijdig einde heeft gebracht. De pijn die mij humeurig en soms licht depressief maakt. De pijn die mij van nieuwe initiatieven afhoudt, uit angst dat het fout zal gaan.

Die pijn, die pijn .... die voel ik ineens niet meer. Dat ene moment waarop ik beseft dat het bestaat, dat wat ik van vroeger ken, voor mijn RSI-tijd: dat er

ook géén pijn kan zijn. Zomaar ineens: ik kan vrij en soepel bewegen zonder pijn en blokkades te voelen. Dat moment waarop ik beseft dat er misschien toch een betere tijd kan aanbreken. Ja, dat moment koester ik. Het geeft mij weer hoop.

**"Zomaar ineens: ik kan vrij en soepel bewegen zonder pijn en blokkades te voelen"**

Tekst: Egbertien Martens

Illustratie: Egbertien Martens



## Pareltjes van George **Snappet**

George (7 jaar) heeft net een andere kijk op RSI. Zijn pareltjes zijn kleine opmerkingen die het leven van zijn mama en andere RSI'ers even makkelijker, leuker of inzichtelijker kunnen maken. Ook een pareltje delen? Graag! Neem contact op via [vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl](mailto:vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl)

Oh oh! Dit schooljaar gaan we in groep 4 rekenen met *Snappet*. Op een tablet dus. 45 minuten per dag.

**"Ze maakt zich zorgen dat we allemaal krom zullen groeien en pijn in onze ruggen, armen, nek en schouders zullen krijgen"**

Mijn RSI-moeder ziet ons al voorover buigen met onze, naar verhouding, zware hoofden en onze nog kwetsbare, buigzame ruggengraten.

Ze wordt er niet vrolijk van. Ze maakt zich zorgen dat we allemaal krom zullen groeien en pijn in onze ruggen, armen, nek en schouders zullen krijgen. En dat het niet bij rekenen blijft, maar dat ook de taalles straks via de tablet

gaat; dat we, voor we het weten, de hele schooldag onderuitgezakt voor een 'device' zullen zitten.

We krijgen ook nog een kwartier minder lunchpauze. Dan hebben wij in groep 4 nog geluk, want we houden nog een uur over. Vanaf groep 5 wordt dat drie kwartier. Toen mijn zus in groep 4 zat, niet zo heel lang geleden, kregen ze nog anderhalf uur! Ik zal per dag dus een half uur minder rondrennen en bewegen dan mijn zus op die leeftijd deed.

"O jee. Waar gaat dat eindigen?", roept mijn moeder de hele dag. Wie kan haar geruststellen? Nu krijg ik niet alleen die tablet, maar ook nog een gestreste moeder op mijn nek!

Tekst: George Hill

Foto: Karin Jansen

# Zit met Pit!



# ZIT MET PIT!

Jeugd

D

## Berichtje van Pietje, speciaal voor het nieuwe schooljaar

Het nieuwe schooljaar is weer begonnen. Pietje Pit heeft er zin in. Daarom heeft hij wat goede tips, want Pietje Pit weet hoe het zit!

**H**oi, hier een berichtje voor jou, van Pietje Pit! Hoe was jouw vakantie? Ik vond het súper! Lekker geen wekker, doen waar ik zin in had, laat naar bed. Kortom: heerlijk vakantie vieren!

### "Hoe was jouw vakantie? Ik vond het súper!"

En ineens is het voorbij en moet ik weer naar school. Leuk, om al mijn vriendjes weer te zien! Ik ben ook benieuwd naar mijn nieuwe juf en mijn andere plekje in de klas. Naast wie zal ik zitten? Ik vind het, eerlijk gezegd, ook wel een beetje spannend ...

Ik heb gehoord dat we dit jaar nóg meer met tablets in de klas gaan werken. Gaaf! Maar het is dus ook belangrijk om hierbij goed op mijn houding te letten:

- rug recht
- voeten plat op de grond
- tablet niet plat op de tafel, maar op de standaard
- hoofd niet naar voren gebogen

### "Leuk, om al mijn vriendjes weer te zien!"

Maar wist je dat het nog veel belangrijker is om je houding af te wisselen? Thuis lig ik wel eens op mijn buik met de tablet voor me. In de klas hebben we zelfs een paar zitzakken waar we in mogen gaan zitten. Of we kunnen gaan staan aan een paar hoge tafels.



### "In de klas hebben we zelfs een paar zitzakken waar we in mogen gaan zitten"

En wist je ook dat je veel beter en langer op kunt blijven letten als je regelmatig van houding verandert? Dáár zal mijn nieuwe juf vast van onder de indruk zijn.

Ik wens je in ieder geval heel veel plezier in dit nieuwe schooljaar!

Groetjes van Pietje Pit ... want die weet hoe het zit!

Tekst: Yolanda van Hoorn  
Illustratie: Marlène Jonkers

## 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](mailto:vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl).

Oproef P

# Je huis schoonmaken als je pijn in je handen hebt

Je kunt natuurlijk een schoonmaker inhuren, of iemand anders vragen het voor je te doen. Maar soms is dat niet mogelijk, of maak je gewoon liever zelf je huis schoon. Hoe doe je dat, terwijl je pijn in je armen en handen zoveel mogelijk vermijdt?

**V**oor we beginnen, de allerbelangrijkste tip: leg de lat wat lager voor jezelf. Niet alles hoeft er perfect uit te zien; je huis hoeft immers niet op de cover van een woonmagazine. Bescherm jezelf en beperk zoveel mogelijk een overbelasting van je spieren. Hieronder volgen wat tips om het schoonmaken makkelijker te maken en pijn in je handen en armen zoveel mogelijk te vermijden. Werk kamer voor kamer, verdeeld over verschillende dagen, met regelmatige pauzes tussendoor. Leg ook schoonmaakspullen zoveel mogelijk neer daar waar je ze nodig hebt.

## Vloer

Gebruik zo min mogelijk de stofzuiger, dat is zwaar werk. Helaas heb je die bij het reinigen van tapijt wel nodig. Neem bij deze inspanning na elke tien minuten even pauze. Een alternatief voor de stofzuiger is een rolveger. Met name die modellen die, naast een grote roller, aan weerszijden nog een kleine roller hebben. Daarmee maak je gemakkelijk plinten schoon. De rolveger bevat een knop waarmee je de kracht van het vegen lichter of zwaarder kunt maken. Een ander alternatief voor een stofzuiger is de kruimeldief met een lange steel; handig voor op de trap en lichter dan een stofzuiger. Of de ministofzuiger die je op de bank zet; met een flexibele steel kun je de zitting gemakkelijk reinigen. Linoleum, vinyl, laminaat en tegelvloer kun je met weinig spierkracht schoonmaken door een vloerwisser met een vochtig dweiltje of stofhoes te gebruiken. Een vloerwisser met uitwringemmer lost vervolgens het probleem van het uitwringen voor je op.



Met wat handige tips, hoef je met RSI je schoonmaakspullen niet in de ... euh ... dennen te hangen

## De afwas

Gebruik een afwasmachine. Heb je die niet, was dan af op de Scandinavische manier: eerst alles afwassen, dan naspoelen met lauw water en op een afdruiptrek laten drogen. Pas op bij hard water: droog dan wel het bestek af, anders krijg je vlekken. Was af met een sponsje of een vaatkwast met dikke zachte handgreep. Met een paar korreltjes soda in het

afwaswater weekt het vuil makkelijk los; je hoeft dan niet zo hard te boenen om aangekoekt vuil te verwijderen - alleen niet gebruiken bij aluminium kookgerei. Een eetlepel soda is voldoende om

**"Een goede, preventieve aanpak voorkomt het zware boenen"**

## "Leg de lat wat lager voor jezelf"

de afvoer te ontstoppen: een ketel kokend water erop en even laten inwerken. Daarna is je afvoer schoon en loopt alles weer goed door.

Maak je aanrecht en tafel schoon met goedkope, vochtige of droge wegwerpdoekjes. Een vaatdoekje van stof moet je elke keer uitwringen, wat pijn geeft aan vingers en pols. Een miniwringer of rolpers kan dit werk eventueel van je overnemen. Een wisser in plaats van een vaatdoekje werkt ook lichter.

Als je toe bent aan een nieuw servies, denk dan eens aan borden, glazen en kopjes van bamboe of melamine (hard plastic). Lekker licht en breekt nooit. Serviezen van deze materialen zijn tegenwoordig in leuke kleuren en maten verkrijgbaar.

### Ramen

Doe de ramen vooral niet te vaak, want dit kan behoorlijk belastend zijn. Sta op een trapje of stevige stoel en werk zo min mogelijk boven schouderhoogte. Zorg voor een lichtgewicht keukentrap, die makkelijk is te tillen, waardoor je overal goed bij kunt. Zijn de ramen niet zo vuil, dan kun je wat brandspiritus op een prop krantenpapier sprenkelen en ze daarmee schoonmaken; geen gedoe met water en je hoeft niet na te spoelen.

### Badkamer

Een goede, preventieve aanpak voorkomt het zware boenen. Spuit wat Antikal op douchekoppen en kranen, zodat kalkaanslag snel verdwijnt en hardnekkiger aanslag voorkomen wordt. Een wc-eend in het toilet vermindert ook kalkaanslag, waardoor het toilet met minder spierkracht schoongemaakt hoeft te worden.

### Stof

Gebruik een plumeau om stof af te nemen op planken.

### Koelkast/vriezer

Als je toe bent aan een nieuwe koelkast of vriezer, koop dan een No Frost systeem. Dit is wel wat duurder, maar dan hoeft je nooit meer

te ontdoen, wat een vervelende schoonmaakklus met veel geklieder scheelt.

### Bovenkast keuken

Bovenkastjes die niet tot het plafond reiken, kunnen bovenop erg vettig worden. Lastig en onhandig schoon te maken. Vermijd dit door een krantenvel op de bovenkant van het kastje te leggen en deze eens per maand te verwisselen. Zo kom je op een eenvoudige manier van dat onhandige poetswerk boven je schouderhoogte af.

### Fornuis en magnetron van roestvrij staal

Reinig deze met baby lotion-/wegwerpdoekjes. Een keramische kookplaat is makkelijk schoon te maken. Een inductiekookplaat ook, maar hier heb je wel weer zwaardere pannen voor nodig.

### Tosti-ijzer

Maak schoonmaken overbodig: vouw een stuk bakpapier dubbel, leg daar je brood met vulling in en stop dit pakketje in het tosti-ijzer. Als de tosti klaar is, haal je het pakketje eruit en gooi je het bakpapier weg.

### Afvalbak

Zet, in plaats van één grote, op meerdere plekken kleine afvalbakken. Dan hoeft je nooit met een zware volle zak te sjouwen.

## "Je huis hoeft niet op de cover van een woonmagazine"

### Tot slot

Houd materialen die je draagt, of waarmee je werkt, zo dicht mogelijk bij je romp. Als je dicht bij je schoonmaakklus staat, heb je meer kracht en worden je nek, arm en schouder minder belast.

Om het gewicht te verdelen, draag of verzet grote en zware dingen tijdens het schoonmaken altijd met twee handen.

### Keeping Up Appearances

"Het klinkt komisch maar het is echt, echt waar", vertelt een van onze leden: "Als ik gasten krijg, zuig ik in de hal van de trap naar boven alleen de treden die die gasten vanaf de hal kunnen zien. Dus voor lange mensen zuig ik meer treden dan voor korte mensen."

Heb jij ook praktische tips? Voor in de keuken (koken, keukenhulpjes), omgaan met kleine kinderen, tuinieren, autorijden, fietsen, boodschappen doen, slapen, enzovoorts? Laat het ons weten! Mail ze naar [mediaredactie@RSI-vereniging.nl](mailto:mediaredactie@RSI-vereniging.nl)

Tekst: Egbertien Martens, met dank aan vrijwilligers RSI-vereniging

Foto: Egbertien Martens

Bron: [rsi-vereniging.nl](http://rsi-vereniging.nl)



## Relax! Deel 8: Zwemmen

Jansen slaat haar (zwem)slag

Jansen wil op zwemles. Ko is verbluft: "Je kan toch al zwemmen?" Ja, Jansen zwemt vaak en graag, helemaal sinds haar schouders met dry needling zijn losgeprik. Maar na een baan of acht houdt ze het altijd voor gezien, omdat haar polsen dan tegen gaan sputteren.

*Jansen blaast continu bubbels onder water. Blublublublub...*

**J**ansen doet mee aan de landelijke pilot *Restart2Swim*, voor mensen die wat meer uit het banenzwemmen willen halen; techniek verbeteren, conditie op peil krijgen, noem het maar op. Met een eigen instructeur voor slechts zes leerlingen: wat een luxe!

### Persoonlijke vraag

Badmeester Niels vraagt iedereen naar zijn persoonlijke doelen. De een wil fitter worden, de ander oefenen voor zwemdiploma C. Jansen wil dolgraag leren zwemmen op een manier die ze met kwetsbare polsen kan volhouden. Meester Niels heeft meteen tips: Jansen kan beter met de vingers uit elkaar zwemmen. Zo gaat het weliswaar langzamer, maar is er veel minder druk op de polsen.

### "Pas als de ellebogen hoog zijn, mag Jansen haar armen voor haar in het water laten vallen"

#### Relax!-momentje voor armspieren

Jansen mag haar slag slaan – in dit geval de borstcrawl. Haar ellebogen mogen in een hogere positie en verticaal uit het water komen. Haar linkerelleboog wijkt opzij een beetje af, daar moet ze voor oppassen. Verder houdt ze haar poten – nou ja, haar armen - te stijf, wat onnodige spierspanning geeft en dus energie verbruikt. Pas als de ellebogen hoog zijn, mag Jansen haar armen voor haar in het water laten vallen. Daar is de zwaartekracht voor; het

is dus zonde om je armspieren daarvoor aan te spannen. Floep!

#### Adem in, adem uit ...

Het klinkt zo simpel, maar toch doet Jansen het onbewust verkeerd. Onder water houdt ze haar adem in, boven water ademt ze snel in en uit. Als ze het uitademen onder water doet, heeft ze boven water meer tijd om in te ademen. Inmiddels weet ze dus beter en blaast ze continu bubbels onder water. Blublublublub ...

#### Ontspannend?

Jansen: "Ik word er heel vrolijk van. Het is inspannen én ontspannen. In groepsverband is het gezellig en wil je geen les overslaan. Wel moet ik de rest van de dag zo inrichten dat ik mijn polsen minimaal belast. Maar dat heb ik ervoor over, omdat het voor mijn lijf als geheel lekker voelt. En hoe meer ontspannen je zwemt, hoe effectiever je slag, dat vind ik er fijn aan. Nu kan ik gewoon een half uur banen zwemmen. Na een minuut of tien kom ik al in een soort 'zen'-modus. Heerlijk!" Woon je niet al te ver van Leidschendam en wil je ook *Restart2Swim* proberen? Dan helpt de voucher op de pagina hiernaast je vast wel over de drempel.

**Jansen: "Hoe meer ontspannen je zwemt, hoe effectiever je slag, dat vind ik er fijn aan"**

## Zwembad De Fluit

SPORTFONDSEN

Met deze voucher krijgen leden van de RSI-vereniging vijftig procent korting op een Restart2Swim-serie van twaalf lessen, plus één keer per week vrij zwemmen. Geldig tot en met juni 2018 bij Zwembad de Fluit, Fluitpolderplein 1, 2262 ED Leidschendam. Voor meer informatie over Restart2Swim en de tijden zie [www.zwembaddefluit.nl](http://www.zwembaddefluit.nl). Graag inschrijven door te mailen naar Theo Kok: [t.kok@sportfondsen.nl](mailto:t.kok@sportfondsen.nl).



### Badtips van Ko en Jansen

- Trek als je gaat zwemmen oude, lelijke, waardeloze kleding aan. Laat alles in de gezamenlijke kleedkamer hangen, zo hoef je niet met zo'n onhandige klerenhangertje te lopen. Vaak zijn er kleine kluisjes voor portemonnees, sleutels, en dergelijke.
- Sommige zwembaden verhogen op specifieke dagen de temperatuur van het zwembad, zogeheten warmwaterdagen. Kies die dagen uit om te gaan zwemmen.
- Nog geen Restart2Swim in de buurt? Gun jezelf een privéles, en vraag meteen om specifieke tips.
- Geen polskracht meer? Zoek een ondiep stuk waar je kan lopen. Of doe de slag zonder armen, misschien met een drijfplank of een schuimrubberen 'noodle'.
- Doet je nek pijn? Gebruik een snorkel, dan hoef je niets steeds je hoofd uit het water te tillen.
- Gaat het een dag wat lastiger? Zwem minder en verwen jezelf in de stoomcabines of op de infraroodbanken, of stap in het bubbelbad.
- Jarenlang niet gezwommen? Verwacht dan niet te veel van je lijf: drie banen zwemmen is ook goed.

Tekst: Karin Jansen en Sandra Ko

Foto's: Monique Hassink van [FotograafOnderwater.nl](http://FotograafOnderwater.nl), Karin Jansen

### Badtips van meester Niels



Eén badmeester Niels voor slechts zes leerlingen

- Geef duidelijk aan wat je wil bereiken: wat je wel en niet prettig vindt; wat je wel en niet kan, en waar je voor uit moet kijken.
- Er is altijd een alternatief. Voer de slag op een andere manier uit, zwem twee banen in plaats van vier, zwem alleen met je benen en niet met je armen, enzovoorts.
- Ademhaling is 'key'; door dat te oefenen, leer je ook beter ontspannen.
- Wees niet prestatiegericht en kijk niet naar de anderen. Zwem in je eigen tempo.
- Enjoy!

## 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. [Mediaredactie@rsi-vereniging.nl](mailto:Mediaredactie@rsi-vereniging.nl).

Oproe

P



# 9 tips om meer uit je lidmaatschap te halen



1. Lees de uitgebreide informatiemap die je bij aanmelding krijgt goed door: dit is je basisuitrusting.
2. Geniet elk kwartaal van onderzoek-updates, tips en eigen verhalen in het RSI-Magazine.
3. Neem gratis deel aan de themabijeenkomsten, bijvoorbeeld over onderzoek en therapieën. Ze zijn ook een mooie kans om kennis te maken met andere RSI'ers.
4. Pak je ledenvoordeel met een coachingstraject. Zowel de intake als het eerste gesprek zijn voor onze leden gratis.
5. Kijk op Facebook en Twitter voor allerlei tips, tricks en nieuwtjes.
6. Bespreek je vragen en uitdagingen met de telefoondienst. Je betaalt geen cent meer dan de gebruikelijke kosten. Mailen kan ook.
7. Word vrijwilliger. Verricht nuttig werk binnen je grenzen, volg gratis cursussen en vermijd een gat op je cv.
8. Blijf lid. Wij zijn de enige vereniging die specifiek voor de belangen van RSI'ers opkomt.
9. Blijf op de hoogte dankzij onze digitale nieuwsbrief, die elke maand je mailbox binnenrolt.

## Lid worden?

Regel het via de website [www.rsi-vereniging.nl](http://www.rsi-vereniging.nl), door te mailen naar [postbus@rsi-vereniging.nl](mailto:postbus@rsi-vereniging.nl) of door te bellen naar 033 – 247 10 43 (dagelijks van 09.00 uur tot 17.00 uur).

## Hoe kan ik de RSI-vereniging steunen?

1. Word lid. Hoe meer leden we hebben, hoe beter we voor alle RSI'ers kunnen opkomen.
2. Je kunt vrijwilliger worden. We zijn altijd blij met helpende handen. Denk bijvoorbeeld aan de telefoondienst, de mediaredactie, technische ondersteuning van de website, sociale media, de organisatie van themadagen, lid worden van het bestuur en ga zo maar door.
3. Je kunt donateur worden. Donateurs vanaf € 30,- ontvangen ook het RSI-Magazine en uitnodigingen voor themadagen.
4. Je kunt de vereniging sponsoren, door bijvoorbeeld een themadag te faciliteren, of met een andere eenmalige actie.
5. Je kunt adverteren in het RSI-Magazine en/of op de website.
6. Je kunt een ledenvoordeel-actie aanbieden. Zo help je ons om aantrekkelijk te zijn voor leden en wordt jouw naam/bedrijf vermeld in elk magazine.

## Meer weten over hoe je de vereniging kunt steunen? Neem contact op via:

[vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl](mailto:vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl)  
(over vrijwilligerswerk) of  
[voorzitter@rsi-vereniging.nl](mailto:voorzitter@rsi-vereniging.nl)  
(voor sponsoren/adverteren/doneren).