

# RSI-Magazine

**RSI Wereldwijd:**  
"Ik heb getwijfeld  
over België ..."

**Ontstekingen  
en depressie**

**Tips:**  
**Koken  
zonder pijn**

**BESTUURSLEDEN  
EN VRIJWILLIGERS  
GEZOCHT!**





- 2 | Voorwoord
- 4 | Prikbord
- 5 | Verenigingsnieuws – Alle hens aan dek!
- 6 | 5 vragen aan ... De webmaster
- 7 | Save the date – ALV en Relax!middag  
| Gespot: Telefoonzak
- 8 | RSI Wereldwijd: “Ik heb getwijfeld over België ...”
- 10 | Recensie Alle therapeuten gehad?
- 11 | Syndroom van De Quervain
- 12 | Tips – Hoe bereid je een lekkere maaltijd zonder pijn?
- 14 | Operatie aan een tenniseelleboog? Liever niet!
- 15 | Bestsellerauteur Rita Spijker over haar RSI-klachten
- 16 | De missing link? Ontstekingen en depressie
- 18 | Coach denkt mee – Van uitstel komt ...  
Loesje
- 19 | Gratis cursus: Succesvol omgaan met RSI  
| Tip van Jip
- 20 | RSI-moment - Schoonmoeder  
| Pareltjes van George
- 21 | Zit met Pit! Het verkeerde slaaptablet
- 22 | Relax! Deel 9: Rebalancing
- 23 | Ledenvoordeel Reiki Heemstede  
| Besloten Facebook-groep

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)

