

# RSI-Magazine

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

**Ontstekingen  
en depressie**

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

**BESTUURSLEDEN  
EN VRIJWILLIGERS  
GEZOCHT!**

# Winterdip?

**B**innenkort gaan de dagen alweer lengen. Spreekwoordelijk gaat dan de winter strengen. Het is eerlijk gezegd niet mijn favoriete seizoen: koud, donker, nat en glibberig - brrr! Andere redactieleden genieten juist van kou, ijs en schaatsen; ik niet. Na de gezellige drukte van december volgen twee donkere maanden voordat het licht van de lente eindelijk doorbreekt. Schaatsen kijken doe ik gelukkig wel heel graag, dus februari kom ik met de Olympische Winterspelen wel door.

Met dit nummer van het magazine willen we ook wat tegen mogelijke winterdips doen. Zo hebben we een verhaal over een schrijfster met RSI; zij heeft haar boek

dus maar gedichteerd - een prima oplossing. De dames van Relax! proberen rebalancing uit en in de buitenlandreeks kijken we, amai, naar onze zuiderburen. Coach Marjolein legt uit waarom ze dertig dagen vroeg gaat opstaan. In de rubriek Onderzoek kijken we naar het verband tussen ontstekingen en depressie en vind je vijf tips om ontstekingen te bestrijden. De boekrecensie gaat over *Alle therapeuten gehad* - een boek dat, ondanks de titel, toch een specifieke therapie aanbeveelt.

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.**  
December 2017. 23ste jaargang, nr. 4.  
Lidmaatschap: € 25,- per jaar bij automatische incasso, anders € 27,50 per jaar.

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

**Adres**  
RSI-vereniging  
Postbus 133, 3860 AC Nijkerk  
[postbus@rsi-vereniging.nl](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**  
Jan Bockma, Jip Driehuizen, P. 't Hart, Marjolein Hasenbos, George Hill, Yolanda van Hoorn, Julia Hop, Marlène Jonkers, Marco Peters, Stadsmaga- zine Groningen

**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 voor- raad 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 – 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.



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

Probeer nu 15 dagen gratis en ervaar het verschil.

**BACKSHOP**<sup>TM</sup>

ENJOY ERGONOMICS

010 - 470 26 11 • info@backshop.nl  
Vareseweg 43 • 3047 AT Rotterdam

TEST&match<sup>®</sup>

www.backshop.nl

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)



Het Prikbord bestaat uit korte geheugensteuntjes over berichten die op onze website of in de Nieuwsbrief staan, of op Facebook, Twitter, of andere media. De activiteiten op onze huidige webpagina liggen stil, omdat we druk bezig zijn alles naar een nieuwe versie over te brengen. Dat wil niet zeggen dat er niets gebeurt is.

## Facebook



Nieuwe beweegrichtlijnen 2017

## Manuele therapie tegen carpaletunnelsyndroom

Goed nieuws als je een carpaletunnelsyndroom hebt! Laat nog even niet in je snijden, maar probeer eerst eens manuele therapie. Spaans onderzoek toont aan dat dit minder risicovol is en net zo effectief als een operatie.

## Twitter



Rinkel, rinkel. Opstaan! Tijd voor koffie of thee.

## Een kijkje achter de schermen van de nieuwe website

Onze nieuwe website gaat er heel anders uitzien! Het aantal hoofdmenu's is beperkt, maar dat betekent niet dat we de informatie weggooien. De submenu's zijn logischer ingedeeld, veel informatie gaat verhuizen en er komen pagina's met nieuwe onderwerpen bij. Je kunt de nummers van ons RSI-Magazine straks als pdf-bestand downloaden - op de nummers van het laatste halfjaar na. De website krijgt iets meer kleur, gebaseerd op de kleuren van ons magazine.

## Pijn Samen en Keuze-assistent

Pijn Samen is een onafhankelijk initiatief van de Stichting Happy Motion, een organisatie die ernstige maatschappelijke problemen aan de kaak stelt. Pijn Samen creëert bewustwording en draagvlak voor pijnbestrijding, omdat chronische pijn onvoldoende wordt herkend. Als je de vragenlijst van hun Keuze-assistent invult, krijg je te zien welke aanvullende zorg voor jou nuttig kan zijn. Samen met je arts kun je dan bepalen welke behandeling je het beste kunt ondergaan. Je vindt de vragenlijst via onze website.

## Dokters vs Internet

In het tv-programma Dokters vs Internet moeten drie dokters en drie BN'ers een diagnose stellen bij mensen met een bepaalde ziekte. De BN'ers mogen op internet kijken, de dokters moeten het doen met hun kennis en ervaring. In de uitzending van 8 augustus 2017 zit een RSI-patiënt. Je kunt deze uitzending bekijken via nponl.



## Vitamine D tegen pijn?

Vitamine D lijkt te helpen tegen chronische pijn - in combinatie met voldoende slaap, al is dat nog niet bewezen. Je krijgt vitamine D binnen via de zon, supplementen of vette vis. Laat bij je huisarts met een bloedproef bepalen of je een vitamine D-tekort hebt. Als dat zo is, kun je dit aanvullen.

Tekst: Corinne Travail

Foto's: [twitter.com/rsi\\_vereniging](https://twitter.com/rsi_vereniging) en [facebook.com/rsi-vereniging](https://facebook.com/rsi-vereniging)

Links: Facebook: [facebook.com/rsi.vereniging](https://facebook.com/rsi.vereniging)

RSI-vereniging: [rsi-vereniging.nl](https://rsi-vereniging.nl)



# Alle hens aan dek!

## Bestuursleden en vrijwilligers nodig



### Voorzitter stap op

De RSI-vereniging is een vereniging, gerund dóór en vóór de leden. De laatste drie jaar heeft een nieuw bestuur de kar getrokken en veel voor elkaar gekregen: vier magazines en drie themabijeenkomsten per jaar, afvlakking van het dalende ledenaantal en veel persrumoer rondom RSI. Dit wordt gedaan door een kleine club bevlogen vrijwilligers. Helaas is onze voorzitter niet langer in staat deze activiteiten voort te zetten en stelt zij zich in maart 2018 niet herkiesbaar. Omdat zij ook de rollen vervult van secretaris, hoofdredacteur, redacteur, perschef en voorzitter van de Commissie Onderzoek, is dat een flinke aderlating die niet zomaar opgevangen kan worden. Het risico bestaat dat de vereniging niet op de huidige voet kan doorgaan met haar belangrijke taken van informatievoorziening, belangenbehartiging en lotgenotencontact, en misschien zelfs moet worden opgeheven.

Vind jij het belangrijk dat de vereniging kan voortbestaan? Kom dan naar de ALV op 17 maart 2018 en denk mee over de toekomstscenario's, of meld je nu al aan bij [vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl](mailto:vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl). Vele handen maken licht werk!



### Gratis cursus in 2018

Voor 2018 hebben we, net als voor dit jaar, € 45.000,- subsidie toegekend gekregen. Dat betekent dat we, als er voldoende vrijwilligers opstaan, op volle kracht vooruit kunnen! Helemaal nieuw is dat er een cursus komt waarmee je in drie dagen leert omgaan met RSI en alles wat daarbij komt kijken. Deze cursus wordt gratis voor leden! We gaan daarnaast verder met de make-over van de website en het uitbreiden van de informatie. Ook willen we bijeenkomsten organiseren met informatie over de laatste ontwikkelingen en ruimte voor goede gesprekken. Dit alles bovenop onze normale activiteiten, zoals vier magazines,

tien e-mailnieuwsbrieven, sociale media, de RSI-lijn en e-mailservice, de RSI-coaches en belangenbehartiging.

### Nieuw gezicht

Dan goed nieuws vanuit het bestuur; dat is sinds augustus uitgebreid met Joke Huisman. Zij was al bij de vereniging en de RSI-lijn betrokken als ervaringsdeskundige coach. Binnen het bestuur neemt zij de coördinatie van de telefoondienst en de vrijwilligerscoördinatie op zich. Het bestuur is hier heel blij mee en hoopt Joke op de ALV van 2018 formeel te mogen benoemen als bestuurslid.

### Overig nieuws

- Voetgolf is een spannende en leuke bezigheid, zo is op onze jaarlijkse vrijwilligersmiddag in september gebleken. Met ons karma zit het goed, want we hadden er stralend weer bij. Ook de tapas in Utrecht smaakten prima, net als de lunch aan het water!
- Wil jij anderen op een deskundige manier laten profiteren van jouw eigen ervaringen? Meld je dan aan bij de (gratis) training voor ervaringsdeskundig cliëntondersteuner van het Centrum Chronisch Ziek en Werk. De training start in januari 2018. E-mail voor meer informatie naar [vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl](mailto:vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl).
- Op 18 december is de vereniging vertegenwoordigd bij een informatiedag voor tweedejaars huisartsen-in-opleiding. Een mooie gelegenheid om aankomende huisartsen te informeren over RSI.

Tekst: Bestuur RSI-vereniging

Foto's: Karin Jansen, Sandra Oudshoff



## 5 vragen aan ... de webmaster

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

**W**ie ben je?  
"Hoi, Ik ben Julia Hop."

### Wat doe je voor de vereniging?

"Ik heb lang de website beheerd en gezorgd dat alles daarvan werkt. Ook ben ik betrokken geweest bij het ontwerp en heb ik mede de nieuwsbrief bedacht en ontworpen. Eerst deed ik veel alleen, maar nu zijn er collega's die ook taken voor de website uitvoeren. Inmiddels is het ontwerp aan de volgende make-over toe. Het zou fijn zijn om hier meer helpende handen voor te hebben."

### "Ik vind dat de RSI-vereniging geweldig werk doet"

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

"Eigenlijk heb ik door dit vrijwilligerswerk ontdekt dat ik heel graag webdesigner wil worden. Ik heb communicatiemanagement gestudeerd, maar het schrijfwerk voelde toch altijd als ... ja, werk. Nu, als ik met een website bezig ben, voelt het als een hobby. Ik vind

het ontzettend leuk, dus ja, ik ben recent als webdesigner voor mezelf begonnen."

### "Eigenlijk heb ik door dit vrijwilligerswerk ontdekt dat ik heel graag webdesigner wil worden"

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

"Blijf op de hoogte. Er is al zoveel bereikt op dit gebied en er komen steeds meer nieuwe oplossingen, of nieuwe toepassingen van de 'oude' methoden. Ik vind dat de RSI-vereniging geweldig werk doet om mensen bij elkaar te brengen, om nieuwe informatie aan te boren en te delen."

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

"De zon schijnt, dus ga ik zo met mijn dochttertje van bijna tweeënhalve lekker fietsen en onderweg schaapjes, koetjes en paardjes kijken."

Julia's bedrijf heet HopHop Webdesign:  
[www.hophopwebdesign.nl](http://www.hophopwebdesign.nl)

Tekst: Julia Hop en Karin Jansen

Foto: Julia Hop

## Oproep

### Heb je tijd om mee te schrijven?

De website krijgt een APK en gaat over naar WordPress. De vernieuwde site gaat uit van de bezoeker en wat die zoekt – niet meer van wat wij als vereniging kwijt willen. Kun je schrijven en heb je interesse? We horen graag van je. Mail dan naar: [mediareductie@rsi-vereniging.nl](mailto:mediareductie@rsi-vereniging.nl).



Zaterdag 17 maart 2018, Amersfoort

Vereniging

# Vooraankondiging

## - Save the date! ALV en Relax!-middag

Op zaterdag 17 maart ben je van harte welkom op de algemene ledenvergadering van de RSI-vereniging. In het verenigingsnieuws heb je kunnen lezen dat het alle hens aan dek is, vanwege het opstappen van onze voorzitter. Vind jij het belangrijk dat de RSI-vereniging blijft werken aan informatievoorziening, belangenbehartiging, onderzoek en lotgenotencontact? Kom dan naar Amersfoort en praat mee over de toekomstscenario's van de vereniging.

Na de mogelijk inspannende ALV hebben we een ontspannende middag voor jullie in petto, in een mooie en rustige omgeving. Maar we gaan wel wat denkbeelden omver gooien. Want denk jij dat je patiënt bent? Denk jij dat relaxen een leuk extraatje is?

Dr. Maarten van Essen gaat ontspannen concreet maken. Wat gebeurt er fysiek in je lijf als je ontspant? Waarom is het de sleutel tot genezing? Waarom is het zo moeilijk voor (chronische) RSI'ers? Hoe voelt het ook alweer, ontspannen zijn?

Vervolgens krijg je informatie en workshops over

verschillende ontspanningsmethodes; denk aan floaten, zen meditatie, de natuur in en meer.

Met andere woorden: een middag vol feiten, inspiratie en ervaring. Maar vooral een middag waarin je de stap kunt zetten van patiënt naar 'probleemeigenaar'. Een middag die je prikkelt om je eigen route naar genezing uit te stippelen.

Dus, save the date en tot ziens op 17 maart!

Tekst: Bestuur RSI-vereniging

Foto: Leerhotel Het Klooster

## Telefoonzak

Gespo

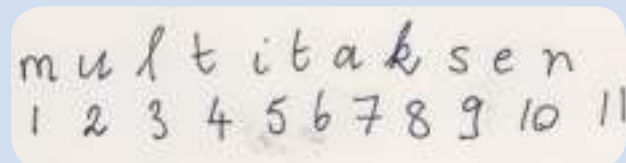


De laatste trend op de middelbare school: de telefoonzak.  
De logica erachter wordt uitgelegd door een docent met een stopwatch.

**D**e docent vraagt de kinderen eerst het woord 'multitasken' op het bord te schrijven. Vervolgens moeten ze de nummers 1 tot en met 11 op volgorde leggen.

Makkie.

Maar dan moeten ze de taken door elkaar heen uitvoeren. Dus eerst 'm' opschrijven, dan '1' neerleggen, daarna 'u' opschrijven en vervolgens '2' neerleggen, enzovoort. De stopwatch laat zien dat dit veel langer duurt. Ook sluipen er fouten in, omdat de kinderen steeds moeten schakelen van de ene naar de andere taak.



Zoek de fout

De boodschap: als je tijdens de les steeds naar je telefoon kijkt, dus 'multitaskt', doe je twee keer zo lang over je werk en zit het vol met fouten. Wie wil dat nou?

De kinderen zijn onder de indruk. De telefoonzak zit vol.

Een week later hangt 'ie er op deze school weer leeg bij. Volgens een insider had een medeleerling aan de leerkracht gevraagd wat er zou gebeuren als de zak op de grond zou kieperen, met al die dure toestellen erin. Was school daarvoor verzekerd? Euh, nee.

Toch hebben de zakken effect. Kies je niet voor de zak, dan moet je je telefoon wel heel goed opbergen in je tas - op de grond, in vliegtuigstand. Daar zijn de leerkrachten superstreng in geworden. Gespotte smartphones worden in beslag genomen en mag je om kwart voor vijf op komen halen. Iedereen zit nu braaf achter zijn laptop te werken.

Hoewel... volgens onze bron zitten er een aantal naar YouTube te kijken. Zijn tip voor leerkrachten: laptop + oordopjes = verdacht.

Tekst: Karin Jansen

Foto en illustratie: Karin Jansen

# RSI

## wereldwijd:

## “Ik heb getwijfeld over België ...”



Waar kan ik heen? Het leek een **mooie optie in de jaren tachtig-hit van Het Goede Doel: België**. Er valt veel voor te zeggen: **bourgondisch eten, een rijke kunstgeschiedenis en het charmante Vlaams**. Maar als je RSI hebt, valt **het er misschien wat tegen**. **Of is dat aan het veranderen?**



**J**e bent beter af in Nederland.” De reactie van een lid van de RSI-vereniging belooft niet veel goeds. De vrouw is in Nederland arbeidsongeschikt geraakt en in 2003 naar België verhuisd. “Sinds ik hier ben, heb ik geen enkele therapie kunnen krijgen voor mijn RSI. Mijn teleurstelling is groot. Ik was redelijk fit. Nu ben ik lichamelijk zeer slecht.” Ze vertelt dat RSI er vrijwel volledig onbekend is: “Sinds ik hier woon, heb ik geen enkele arts gesproken die ooit van RSI gehoord heeft. Ik moet dat altijd uitleggen.” Een ander Belgisch lid bevestigt dat: “Deze week sprak ik één persoon die de term kende. Ik was stomverbaasd!”

In goed Belgisch: *amai, zeg!* Hoe zit dat precies?

### Gratis verzekerd?

Het Belgische zorgsysteem klinkt veel Nederlanders in eerste instantie als muziek in de oren. De verplichte zorgverzekering is er namelijk gratis. In België heet die ‘mutualiteit’ of, net als vroeger in Nederland, ‘ziekenfonds’. Ze zijn er in diverse varianten: christelijke, liberale en socialistische. Wie zich daar niet thuis bij voelt, kan niet alleen kiezen voor een ‘onafhankelijke’ mutualiteit, maar ook voor een ‘neutrale’. Volop keuze! Maar misschien ook wat ingewikkeld. Er zijn namelijk ook nog eens lokale verschillen. Dat ‘gratis’ valt ook wel tegen:

de mutualiteit wordt betaald uit sociale werkgevers- en werknemersbijdragen en voor veel zorg wordt een stevige eigen bijdrage gevraagd. Wie meer zorg wil verzekeren, kan een private verzekering afsluiten.

Vergoedingen zijn afhankelijk van een scala aan factoren. Het overheidsbudget voor zorgverleners wordt verdeeld via het systeem van de ‘nomenclatuur’. In de jaren zestig is dit register opgezet om collectieve afspraken voor specifieke behandelingen te maken. Inmiddels bevat het register zo’n tienduizend behandelingen, wat het er – inclusief alle uitzonderingen – niet overzichtelijker op maakt; zeker omdat over de afspraken elke twee jaar opnieuw wordt onderhandeld.

### Arbeidsongeschiktheid

De mutualiteit verzekert ook tegen arbeidsongeschiktheid door een beroepsziekte. Het loon wordt dan eerst een periode doorbetaald door de werkgever; daarna volgt een vervangend loon via de mutualiteit. Daarvoor moet de ziekte wel veroorzaakt zijn door het werk, oftewel een erkende beroepsziekte zijn. Hoewel beroepsziekten wettelijk zijn vastgelegd, is het systeem ‘open’; dit wil zeggen dat vooral aangetoond moet worden dat de klachten de werknemer verhinderen te werken en dat die klachten door situaties op het werk zijn veroorzaakt - ze hoeven dus niet per definitie onder de geclassificeerde beroepsziekten te vallen.

Maar hoe zit dat met RSI-klachten, als blijkbaar niemand die term kent?

### RSI of MSA?

In België wordt de term RSI, net als KANS, nauwelijks gebruikt. De termen blijken te vallen onder het bredere begrip musculoskeletale aandoeningen (MSA). Het gaat hierbij om ongemak, pijn of zwakte in onder andere spieren en pezen, die voornamelijk door langdurige, herhalende belasting is ontstaan. Een groot verschil is dat, in tegenstelling tot bij RSI en KANS, ook klachten aan de onderste ledematen tot MSA gerekend worden. Er zijn negen MSA's erkend als beroepsziekte. Hieronder



vallen aandoeningen die zijn veroorzaakt door mechanische trillingen, zoals het hand-armvibratiesyndroom of de ziekte van Raynaud. Ook aantasting van de zenuwfunctie door druk, zoals het carpaletunnelsyndroom, valt eronder. De MSA die het dichtst bij 'klassieke' RSI komt, wordt omschreven als "aandoeningen aan pezen (...) in de bovenste ledematen" als gevolg van "overbelasting, door krachtige, repeterende bewegingen of een ongunstige houding".

Er is geen wetgeving die specifiek betrekking heeft op MSA, behalve dat de werkgever verplicht is om te zorgen voor goede arbeidsomstandigheden. De Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding kan daarbij ondersteunen, zo heeft een lid ervaren: "Zoals financiële ondersteuning voor werkplekinrichting en een gesprek met de werkgever." Echter: "De werkgever wou niet mee in dit verhaal. Een tijdje later ging ik door mijn rug en tien minuten later volgde ontslag."

Toch is er hoop. "Voor MSA dient te worden onderzocht of nieuwe wetgeving noodzakelijk is", zo blijkt uit de Belgische nationale strategie Welzijn op het werk 2016-2020.

## Preventie

Er is in België namelijk steeds meer aandacht voor



*Net als bij veel andere beroepen, moet een secretaresse langdurig blijven zitten.*



*De werktafel en de stoel van Annelies werden op de juiste hoogte ingesteld,*



*de houding van haar hoofd en van haar rug zorgen nu voor een ideale positie van de nek.*

Voorlichtingsfilmpje op [preventievanmsa.be](http://preventievanmsa.be)

beroepsgerelateerde MSA. Niet verwonderlijk, want vier op de tien werknemers zeggen te lijden aan rugpijn; bijna vier op de tien klagen over spierpijnen in schouders, nek en/of de bovenste ledematen; bijna drie op de tien hebben spierpijnen in de onderste ledematen. Het is niet duidelijk in hoeverre deze groepen overlappen.

De Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg heeft daarom de website [www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) opgezet. Deze richt zich op zowel werknemers als werkgevers. Op de site staat informatie over oorzaken, gevolgen en oplossingen voor MSA. Er is te vinden bij welke personen en instanties je voor preventie verder terecht kunt. Maar er wordt ook op gewezen dat dit "een zaak van ons allen" is - ook de werknemer en diens collega's hebben een verantwoordelijkheid.

De website biedt uitgebreid informatie: een elf minuten durend voorlichtingsfilmpje, een algemene brochure, acht brochures die specifiek op beroepssectoren gericht zijn en meer dan dertig brochures die zich op specifieke beroepen richten - van stukadoors tot slaggers. Ze tellen enkele tientallen tot honderd pagina's, waarin met foto's specifieke werksituaties in beeld gebracht worden.

## Lichtpuntjes

"Ik had geen idee dat het hier MSA wordt genoemd, terwijl ik al veertien jaar hier woon," zegt ons van oorsprong Nederlandse lid. Voor wie al klachten heeft en de juiste termen niet kent, is de situatie dus lastig. Een ander Belgisch lid ervaart dat ook: "Het is een eigen zoektocht, bij mij al achttien jaar(!)" Een organisatie als de RSI-vereniging is er niet te vinden - de vereniging die er is voor MSA-patiënten, heeft niets met musculoskeletale aandoeningen te maken, maar richt zich op mensen met meervoudig systeem atrofie.

Voor degenen die nu met RSI-klachten te maken krijgen, lijkt de toegenomen aandacht de toekomst iets rooskleuriger te maken. Ook al duurt de eigen zoektocht al zo lang, ons Belgische lid ziet die lichtpuntjes ook: "Ik kom wel eens mensen tegen die tijdelijk klachten hebben. Wijzigingen in werkplekinrichtingen blijken te helpen,

## "Sinds ik hier woon, heb ik geen enkele arts gesproken die ooit van RSI gehoord heeft"

zodat de klachten niet chronisch worden. Goed voor hen!"

"Ik heb getwijfeld over België." Het Goede Doel was uiteindelijk niet volledig overtuigd. Wat RSI betreft, sluiten we ons daar voorlopig bij aan.

Tekst: Jan Bockma

Foto's: Karin Jansen, [preventievanmsa.be](http://preventievanmsa.be), Stad Gent

Bronnen: Preventie van MSA

BeSWIC - Belgisch kenniscentrum van welzijn op het werk  
[Belgium.be](http://Belgium.be) - Informatie en diensten van de overheid

Links: [preventievanmsa.be](http://preventievanmsa.be), [beswic.be](http://beswic.be), [belgium.be](http://belgium.be)

# Waren Kristels klachten eerder te verhelpen?

Recensie *Alle therapeuten gehad?* van Michiel van Geloven

Menig RSI'er zal zich kunnen herkennen in het verhaal van Kristel, de hoofdpersoon in *Alle therapeuten gehad?* van Michiel van Geloven. Ze heeft talloze therapieën uitgeprobeerd, maar geen enkele biedt echt een oplossing. Uiteindelijk wordt ze met psychosomatische oefentherapie volledig klachtenvrij. Maar was dit al eerder mogelijk geweest, zoals de auteur suggereert?

**A**lle therapeuten gehad? is met 136 pagina's een licht in de hand liggend boekje. Het persoonlijke verhaal is de rode draad, waarbij diverse therapieën en termen worden uitgelegd in aparte kaders; een aantal professionals uit de psychosomatische oefentherapie leveren hieraan een bijdrage. Over het algemeen leest het boek vrij makkelijk, met wat struikelpunten: de uitgebreide uitleg van de psychosomatische screening, al in het tweede hoofdstuk, komt bijvoorbeeld wel erg vroeg voor de nog ongeïnformeerde lezer.

## Kristels verhaal

Op 35-jarige leeftijd loopt Kristel door een aanrijding een whiplash op. Dit leidt tot pijnklachten in nek en schouder en uitvalsverschijnselen aan haar rechterarm. Er volgt een traject van tien jaar om van de klachten af te komen en weer volledig te functioneren. Ze probeert onder meer haptotherapie, een intensief re-integratietraject, fysiotherapie, semiklinische revalidatie, antidepressiva, osteopathie en mindfulness. Regelmatig heeft Kristel goede hoop, maar telkens komt ze bedrogen uit en komen de klachten weer terug.

## Psychosomatische oefentherapie

Dan wordt Kristel doorverwezen naar psychosomatische oefentherapie, waarbij zowel lichaam als geest aan bod komt. Dat laatste is volgens Van Geloven doorslaggevend. Haar klachten zijn volgens de behandelaars niet door de whiplash veroorzaakt, maar die heeft slechts iets naar

boven gebracht dat al langer speelt: Kristel pleegt roofofbouw op haar lichaam, omdat ze perfectionistisch is ingesteld en haar gevoelens onderdrukt. Dit ontregelt haar pijnsysteem en haar houding. De psychosomatisch oefentherapeut helpt Kristel meer ruimte voor zichzelf en haar gevoelens te maken; een cesartherapeut wordt ingeschakeld om haar een meer ontspannen houding aan te leren. Kristel knapt zienderogen op en is met een half jaar vrijwel klachtenvrij.



## Had Kristel eerder kunnen herstellen?

Van Geloven stelt dat tijdige doorverwijzing naar psychosomatische oefentherapie Kristel veel eerder had kunnen helpen. Zorgverleners

en –verzekeraars zouden de therapie volgens hem dus veel serieuzer moeten nemen. RSI'ers wellicht ook? Toch lijkt dat een te makkelijke conclusie. Wordt de rol van de cesartherapie niet onderschat? Ook verklaart Van Geloven zelf waarom behandelaars terughoudend zijn met psychologische verklaringen; op dat gebied is bij iedereen wel iets te vinden. Een lichamelijke oorzaak van pijnklachten mag daarom niet gemist worden. Daarnaast komen psychologische factoren wel degelijk eerder in Kristels traject aan de orde; ze staat op dat moment echter nog zó ver van haar gevoel af, dat ze zich daar weinig raad mee weet.

Dit roept bij de lezer de vraag op of psychosomatische oefentherapie al in een eerder stadium effectief was geweest. Wellicht zijn de inzichten en mislukkingen van andere behandelingen nodig geweest om daar klaar voor te zijn. Volgens Van Geloven is de diagnose bij klachten als die van Kristel “vaak een puzzel en een zoektocht, waarbij voortschrijdend inzicht belangrijk is”.

Hij heeft het over de zorgverlener. Maar geldt dat niet ook voor de patiënt?

Tekst: Jan Bockma

Foto: Uitgeverij SWP



# Syndroom van De Quervain

## Een pijnlijke duim

Op onze nieuwe website komen beschrijvingen van vormen van specifieke en aspecifieke KANS (Klachten van Arm, Nek en/of Schouder). We beschrijven per aandoening wat het is, welke klachten je dan hebt, welke behandelingen eventueel mogelijk zijn en meer. Hier beschrijven we het syndroom van De Quervain, een vorm van specifieke KANS.

**W**at is het syndroom van De Quervain? Het syndroom van De Quervain, of kortweg De Quervain, is genoemd naar de ontdekker ervan, de Zwitserse chirurg Fritz de Quervain. De ziekte heeft veel andere namen, waaronder de medische term: stenoserende tenosynovitis.

### Wat zijn de klachten?

De Quervain kan acuut of geleidelijk ontstaan. Trekpezen aan de duimkant van je pols zijn overbelast, waardoor de muis van je duim (meestal) opzwellt. De peesschede kan gaan ontsteken, je kunt de pezen moeilijker bewegen, ze doen pijn en die pijn kan, als je iets krachtig vastpakt of je pols draait, uitstralen naar je onderarm. Je duim kan blijven steken in de beweging of knakken. De peesontsteking kan chronisch worden, de pijn kan zich uitbreiden tot de hele arm en ook na een operatie zijn de klachten niet altijd verdwenen.

### Wat is de oorzaak?

De oorzaak van De Quervain is meestal overbelasting, bijvoorbeeld door golfen, roeien, schilderen of typen, maar het kan ook het gevolg zijn van een ongeval. Bij vrouwen komt het vaak onder invloed van hormonen voor, gedurende de zwangerschap of als ze net moeder zijn geworden.



Zwelling

### Hoe wordt de diagnose gesteld?

Om de diagnose te stellen kijkt je arts of:

- je pijn bij je polsslagader hebt;
- je pijn krijgt als hij op de trekpezen drukt;
- de Finkelstein-test (zie kader) positief is.

#### Finkelstein-test

Maak een vuist met je vingers, stop er je duim in en buig je hand naar de pink. Als dit erg pijnlijk is, is de test positief en heb je zeer waarschijnlijk het syndroom.



De Finkelstein-test

Je arts kijkt soms ook of je artrose in je duim hebt – dit komt vaak voor naast De Quervain.

### Hoe wordt het behandeld?

Meestal krijg je eerst pijnstillers en rust voorgeschreven; soms krijg je een spalkje. Eventueel krijg je een ontstekingsremmer via een injectie, die ervoor zorgt dat de zwelling afneemt. Gaan je klachten niet over, dan kan je fysiotherapie of oefentherapie volgen. Als ook dat niet voldoende is, kan een chirurg het omhulsel van de gezwollen pezen opensnijden om daarmee meer ruimte te geven aan de pezen.

Tekst: Corinne Travail

Foto's: Wikimedia Commons

Bronnen: Multidisciplinaire richtlijn KANS, 2012  
fysiotherapie4all.nl  
Isala Klinieken

# Hoe bereid je een lekkere maaltijd zonder pijn?

Elke dag dient zich het bekende ritueel aan: het bereiden van een warme maaltijd. Naast de keuze wat te eten, is bij RSI'ers de vraag vooral: hoe ga ik dit aanpakken? Hieronder staan een aantal tips en handigheidjes die je hierbij kunnen helpen.

**M**et een aantal aanpassingen en slimme inzichten beperk je de last die je hebt van je RSI tijdens het koken.

## Aanpassen of inrichten van de keuken

Richt je keuken praktisch in, zodat je makkelijk en zonder veel overbodige handelingen kunt koken. Zet spullen die je vaak nodig hebt dichtbij, liefst net onder schouderhoogte, en zet spullen die je slechts incidenteel nodig hebt lager of hoger.

Richt de keuken zo in dat je bij alle handelingen kunt profiteren van de kortste route. Plaats bijvoorbeeld kruiden in de buurt van de kookplaat, zodat je ze tijdens het koken snel toe kan voegen.

Een inductie- of keramische kookplaat voorkomt dat je pannen moet tillen; je kunt ze gewoon verschuiven. Daarnaast is zo'n plaat makkelijk schoon te maken.

Een mengkraan met een hendel – handvat – geeft gemak in de bediening. Treklades in kastjes zijn gemakkelijker dan planken. Vooral

de zogeheten 'apotheekkasten' zijn gebruiksvriendelijk. Je kunt zo snel en licht spullen naar je toe halen.

## Hulpmiddelen: maak het jezelf zo gemakkelijk mogelijk

Iets openen met een mes of door te scheuren met je handen kost veel kracht; met een grote keukenschaar kun je vlot zakjes en pakjes openmaken. Gebruik een speciale opener voor melkpakken en leg een antislipmatje onder een potje dat je wilt opendraaien. Snijden, schaven en roeren kost veel kracht. Gebruik hiervoor elektrische hulpjes. Denk aan een elektrisch mes, een keukenmachine, een mixer, staafmixer, of een elektrische blik- en potopener. De JarKey potopener is niet elektrisch, maar wordt door een redactielid van harte aanbevolen als een eenvoudige maar geweldige topper in de keuken - zie [www.scouters.nl](http://www.scouters.nl).

Werk met scherpe messen; botte messen kosten meer kracht. Schil aardappels en wortels met een dunschiller met een breder handvat.

Je kookt je rijst makkelijk met een

elektrische rijstkoker. Doe wat olie in de pan en laat dit goed over de bodem en een deel van de zijkant vloeien. Doe er dan per persoon een bekertje rijst bij. Voeg hetzelfde aantal bekertjes gevuld met water toe, plus eentje extra. Zet daarna de pan op de kookstand en je hoeft er niet meer naar om te kijken of bij te blijven. Als de rijst klaar is, gaat de koker vanzelf over op de warmhoudstand. Een elektrische rijstkoker is ook geschikt voor stomen. Met behulp van een stoommandje in de pan, haal je daar vlot het gekookte eten uit. Of zet een vergiet in de gootsteen en kieper de

## Richt je keuken slim en praktisch in

inhoud van de pan in het vergiet; het water loopt vanzelf weg.

Gebruik een braadzak om vlees, vis, kip, harde groenten of aardappelen in de oven of magnetron te garen.

Aanbranden is zo uitgesloten, je hoeft



Lepel met dik handvat

### Meer hulpmiddelen en tips

Download gratis het kookboekje *Slim & Lekker. Tips en recepten voor als je reuma hebt (Of niet)*.

Dit is geschreven door onder andere Joop Braakhekke, speciaal voor mensen die hun handen en polsen niet goed kunnen belasten.

Ook handig voor RSI-patiënten.

Zie [www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl).

Voor handige keukenhulpmiddelen, zie websites van seniorenwinkels, thuiszorgwinkels, kookwinkels en Scouters.

Veel kookplezier en eet smakelijk!





geen boter of vet te gebruiken en je oven en magnetron blijven schoon.

Gebruik kleine pannen met twee oren. Til pannen altijd met twee handen. Rubberen pannenlappen geven je handen meer grip dan stoffen pannenlappen; deze zijn in huishoudwinkels ook in de vorm van wanten of handschoenen te koop. Wikkel met tape of touw een verdikking om het handvat van roerlepels, messen of vorken, dan heb je een steviger greep. Bestek met verdikt handvat is te koop in thuiszorgwinkels.

Schaf voor jezelf licht servies aan, bijvoorbeeld van bamboe, en neem soepkommen met twee oren.

### Inkopen

Ga niet meteen over tot de aankoop van kant-en-klaarproducten, maar kies voor je maaltijd ingrediënten in een makkelijke vorm; bijvoorbeeld geschilde aardappelen, voorverpakt

## Gebruik elektrische hulpjes

en kleingesneden vlees, of voorgewassen en gesneden groente. Zo kun je zelf de bereiding doen. Doe boodschappen in een boodschappentas op wieltjes, of verdeel het gewicht ervan over meerdere tassen. Hang ze eventueel aan je fietsstuur en loop naar huis. Of laat de boodschappen tegen een kleine vergoeding thuis bezorgen.

### Magnetron

Je kunt met speciale magnetronbakjes – Tupperware – ook in de magnetron koken of stomen. Er hoeft maar heel weinig water bij. Je krijgt er een extra deksel bij om het bakje mee af te

## Beperk je afwas

sluiten, voor als je een restant van het gerecht in wilt vriezen; dat scheelt afwas.

Aardappelen en de meeste (kleingesneden) groenten zet je zes minuten in de magnetron op vol vermogen en daarna laat je ze, nog in de magnetron, tien minuten staan. Hierbij hangen de tijden wel af van het vermogen van je magnetron en de grootte van de porties. Dit smaakt prima.

### Frituren

Denk eens na over de aankoop van een airfryer. Met de oude frituurpan bak je in olie die je regelmatig moet verversen. Dit betekent veel onderhoud en schoonmaakwerk. Met een airfryer frituur je zonder olie in hete lucht. De airfryer is weliswaar wat duurder, maar is veilig in gebruik, de frieten en andere snacks zijn minder vet en je hoeft veel minder schoon te maken. Je hebt ze in soorten en maten; er zijn ook modellen die via een display te bedienen zijn.

### Afwas

Beperk je afwas. Waarom zou je elke keer een nieuw kopje, glas of bord pakken, als jij de enige bent die het gebruikt? Veeg die paar broodkrumels weg en spoel je kopje even af, dat bespaart je heel wat afwas. Woon je met meer mensen in huis, geef dan elke persoon een eigen kleur of motiefje, dan is het geen probleem. En waarom zou je aardappelen en groenten in twee pannen koken? Dat kan ook in één pan en dat scheelt afwas. Begin met wat het langste moet koken of bakken; voeg de rest later toe. Kook af en toe wat extra en vries dat in, voor als je een slechte dag hebt of

geen tijd om te koken; bijvoorbeeld een zelfgemaakte kant-en-klaare stampot met worst of spekjes.

### Recept: Alles in één pan



Laat een klontje boter smelten in de pan, of doe er een laagje olie in en warm dat even op. Voeg als eerste rauwe aardappelen in partjes toe, want die moeten het langste garen. Rul dan het gehakt erbij en bak dat even mee. Voeg uienringen toe, wat kruiden en eventueel tomatenpuree, wat zout of (een deel van) een bouillonblokje. Doe er een beetje water bij en vul dat aan wanneer er te veel vocht is verdampt. Doe er als laatste kleingesneden groente bij, bijvoorbeeld roosjes bloemkool, prei of kool. Wortel moet je eerder toevoegen, want dat moet langer koken. Maak eventueel, naar eigen smaak, af met bruine bonen, linzen, kikkererwten of kapucijners.

*Tekst: Corinne Travail*

*Tekst: Egbertien Martens, met dank aan Corinne Travail*

*Foto's: Egbertien Martens, Pixabay.com*

*Bronnen: Reumafonds, RSI-vereniging  
Referentie: Jeanne Doomen heeft het boekje  
Lekker eten zonder handomdraai (1999)  
specifiek voor mensen met RSI-klachten  
geschreven. Alleen nog tweedehands  
verkrijgbaar.*

# Operatie aan een tenniseleboog? Liever niet!

Een operatie blijkt niet effectiever dan rust en revalidatie

Ooit dacht ik dat alle reguliere geneeskundige handelingen zijn onderzocht op werkzaamheid. Dat artsen een punt hebben als ze foeteren over de onbewezen claims van bijvoorbeeld homeopathie. Maar steeds vaker blijkt dat van medische standaardbehandelingen de effectiviteit niet écht is bewezen. Onderzoek uit 2012 toont dit aan voor de operatie aan een tenniseleboog. Want het enige verschil tussen de geopereerde patiënten en de niet-geopereerde patiënten was dat de eerste groep twee weken na de operatie beduidend méér pijn had. Tel uit je winst! Hoe is dat mogelijk?

**H**et onderzoek is in 2012 uitgevoerd voor een afstudeerscriptie chirurgie in Glasgow. Dit voorjaar is het gepresenteerd op een studiedag voor sportgeneeskunde in San Diego. Daarna is er in Science Daily een artikel verschenen, dat door de Australische RSI-vereniging is opgepikt.

## Een placebo-operatie, hoe werkt dat?

Een placebo is een soort medicijn zonder werkzame bestanddelen. Om het effect van nieuwe medicijnen te testen, wordt de werking vergeleken met een placebo. In goed onderzoek wordt de patiëntengroep volledig willekeurig in tweeën gedeeld en weten patiënten noch behandelaars wie de placebo krijgt en wie de echte medicijnen.

## "Rust en revalidatie zorgen voor aanzienlijke pijnvermindering"

Een placebo-operatie is minder eenvoudig dan een placebomedicijn. Ten eerste weten de behandelaars per definitie al wie in welke groep valt – ze hebben immers de patiënt wel of niet geopereerd. Om beïnvloeding te voorkomen, wordt dit echter pas bekend gemaakt als de patiënt al op de operatietafel ligt. Ook voor de patiënten is minder eenvoudig te verbergen in welke groep ze vallen. De oplossing daarvoor is dat de pati-

ënten - onder verdoving - wél worden ingesneden, maar vervolgens zonder echte operatie weer netjes worden dichtgemaakt.

## "Verrassend dat volkomen geaccepteerde operaties blijkaar niet effectief zijn"

### Welke verschillen zijn gemeten?

De grote verrassing van het onderzoek is dat er eigenlijk geen verschillen tussen de geopereerde groep en de placebogroep zijn gebleken. Alle deelnemers hadden vooraf al langer dan zes maanden klachten, vergelijkbare pijnscores en minimaal twee andere behandelingen gevolgd - zoals fysiotherapie, massage of een spalk. De belangrijkste uitkomstmaat in het onderzoek is de hoeveelheid pijn die zes maanden na de operatie tijdens activiteit is overgebleven. Die is voor beide groepen gelijk en een forse verbetering ten opzichte van de pijn voor de operatie.

## "De chirurg hoort pas wat hij moet doen als de patiënt op de operatietafel ligt"

De 22 patiënten zijn inmiddels vier jaar gevolgd, met dezelfde resultaten. De enige meetwaarde waarop wél

een verschil is gevonden, is de pijn twee weken na de operatie. De geopereerde groep had op dat moment veel méér pijn dan de placebogroep.

### Conclusie

Persoonlijk vind ik het verrassend dat standaardoperaties blijkaar niet goed onderzocht hoeven te zijn. Ik heb de laatste jaren andere, vergelijkbare onderzoeksresultaten gezien. Voor mij een reden om extra kritisch te zijn op wat artsen voorstellen.

Daarnaast maakt Ann Thompson in de Australische nieuwsbrief een goed punt. Beide groepen hadden een 'gelegitimeerde' rustperiode na de operatie, waarin zowel zichzelf als hun omgeving snaptten dat de arm rust moest hebben. Bovendien volgden beide groepen een revalidatieprogramma met stretching en krachtoefeningen. Waarschijnlijk is deze combinatie dus verantwoordelijk voor de verbetering van de pijnklachten, in plaats van de operatie.

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto: Karin Jansen

Bronnen: Ann Thompson, *Placebo Surgery for Tennis Elbow*, *In Hand*, July 2017, p. 12  
*Science Daily*, 18 maart 2017, [sciencedaily.com/releases/2017/03/170318112643.htm](http://sciencedaily.com/releases/2017/03/170318112643.htm)  
Originele rapport: [unsworks.unsw.edu.au/fapi/datastream/unsworks:10864/SOURCE01?view=true](http://unsworks.unsw.edu.au/fapi/datastream/unsworks:10864/SOURCE01?view=true)



# Bestsellerauteur Rita Spijker over haar RSI-klachten

Rita Spijker (1957) debuteerde in 2006 met de roman *Kreukherstellend*. In 2007 kwam haar bestseller *Tussen zussen* op de markt, ondertussen is de 23e druk al verschenen. Daarna verschenen nog een 7-tal titels van haar hand.

**R**ita had nooit de ambitie om schrijfster te worden, wel las ze van jongs af aan enkele boeken per week. Toen ze eens bij een etentje, met een aardige slok op, een verhaal vertelde aan de toenmalige hoofdredacteur Adriaan Krabbendam van uitgeverij Vassallucci, beloofde hij haar werk uit te geven als ze het op zou schrijven. Na een paar weken stuurde ze het begin van een manuscript naar hem toe en kreeg ze te horen dat ze zichtbaar veel leeservaring had. Haar gevoel voor drama en structuur waren direct raak. Inspiratie haalde ze, zoals ze dat nu nog steeds doet, uit wat ze zelf meemaakte, wat ze las, uit de ervaringen van vriendinnen en alles wat ze om zich heen zag.

Bij haar derde boek kreeg Rita last van RSI, waardoor het moeilijker werd om lang achter elkaar te schrijven. De RSI zorgt echter ook noodgedwongen voor leuke experimenten. Haar nieuwste roman *Renate* (een vervolg op *Tussen zussen*) is op een speciale manier tot stand gekomen. Na twee autobiografische werken had ze heel erg zin om weer fictie te schrijven, vandaar dat ze in juni 2015 aan *Renate* begon. 'Ik dacht hoe zou het toch met de vier zussen zijn?' Rita is o.a. fan van de tv-series *Divorce*, *Cold Feet* en *Gooische Vrouwen*. Deze inspireerden haar tot lekker sappig schrijven, door het dramatisch uitvergroten van al het

**Bij haar derde boek kreeg Rita last van RSI**

gedoe en gehannes tussen mannen en vrouwen. Rita schreef vanuit het perspectief van Renate, de oudste van de vier zussen.

**"Ik sprak de scènes in alsof ik Renate was"**

Met een voice-recorder in de hand liep ze rond. 'Ik dacht, ik kan niet schrijven maar ik kan wel praten en acteren. Ik speel dat ik Renate ben. Waar ik loop en waar ik ben is het decor. Ik sprak de scènes in alsof ik Renate was. Soms in ik-vorm, soms ook in de derde persoon enkelvoud.' Haar ervaring als actrice en de ervaring met improviseren hielpen hier uitstekend bij. Een groot deel van het boek speelt zich af in Wales. 'Ik was samen met mijn man daar op vakantie, dus Renate ging automatisch mee naar Wales.' Iemand bij haar uitgeverij werd ingehuurd om alle opnames om te zetten in tekst. Het Word-document dat Rita terugkreeg bleek nog een flink rommeltje.

**"Het werd zo een heel bijzondere manier om een boek te schrijven"**

Een redacteur haalde de rode draad er voor haar uit, waarna Rita de roman kon 'ver-Spijkeren'. Alinea's en zinnen werden aangepast of verwijderd, in haar eigen stijl en taal werkte ze aan de tekst om het zo mooi mogelijk te maken. Ook de teksten van de *Tussen zussen*-app, waarmee ze de



Rita Spijker

andere zussen in beeld bracht, werd geschreven en toegevoegd. 'Het werd zo een heel bijzondere manier om een boek te schrijven. Mooi ook trouwens dat mijn uitgever dit maakproces aandurfde. We zijn blij met het resultaat *Renate*.'

Tekst: Mieke Lageschaar. Overgenomen en ingekort door Egbertien Martens uit *Stadsmagazine Groningen*, 2 maart 2017  
Foto: Suhaila Sahmarani

Dit artikel is oorspronkelijk verschenen in *Stadsmagazine Groningen*, 2 maart 2017. De redactie van RSI-Magazine heeft de originele tekst ingekort.

## De missing link?

### Onderzoek naar de relatie tussen ontstekingen en depressie

Mensen die chronische ontstekingen hebben, zoals bij RSI-klachten bijvoorbeeld, hebben meer kans op depressies – wat niet fijn is, bovenop de fysieke gevolgen van ontstekingen. De mogelijke symptomen van een depressie zijn: onderbroken slaap, zware vermoeidheid, verlies van eetlust, verminderde concentratie en libido, en zelfmoordgedachten. Het goede nieuws: er zijn vijf wetenschappelijk onderbouwde manieren om zelf ontstekingen in je lichaam te bestrijden, bijvoorbeeld door aan yoga te doen of gezond te eten.

**E**en grote zwarte hond, zo wordt een depressie ook wel beschreven. Iedereen heeft wel eens sombere gevoelens bij nare gebeurtenissen. Een depressie is anders. Het is een serieuze medische aandoening, die moeilijk te begrijpen is als je die niet zelf hebt meegemaakt. Depressie komt wereldwijd voor en treft in Nederland jaarlijks vijf procent van de bevolking. Bijna twintig procent van alle Nederlanders maakt een of meer depressies mee. De oorzaak werd voorheen altijd gezocht bij lage niveaus van neurotransmitters in de hersenen, zoals serotonine. Behandelingen die hierop gebaseerd zijn, helpen ruim een derde van de patiënten niet. Steeds meer onderzoek laat nu zien dat depressie een sterke link heeft met ontstekingen in het lichaam.

### "Bijna twintig procent van alle Nederlanders maakt een of meer depressies mee"

#### Het onderzoek

Recent onderzoek naar de link tussen depressie en ontsteking heeft gebruik gemaakt van een grootschalig Amerikaans gezondheidsonderzoek, uitgevoerd tussen 2007 en 2012. De gegevens over depressie en twee indicatoren van ontstekingen in het lichaam van ruim 14.000 personen, zijn met elkaar vergeleken. De resultaten waren duidelijk: mensen met een depressie hadden veel grotere hoeveelheden van de ontstekingsindicatoren in hun lichaam. De kip-of-het-ei-vraag is hiermee nog niet beantwoord: leiden ontstekingen tot depressie, of is het verband andersom?

Ander onderzoek toont aan dat het toedienen van ontstekingsstoffen aan het lichaam depressieverschijnselen

opwekt in dier en mens. Bovendien laat hersenonderzoek van depressieve patiënten zien dat hun hersenen ontstoken zijn. Bij patiënten met reumatoïde artritis die ontstekingsremmende medicijnen kregen, verbeterde hun stemming veel meer dan dankzij de iets afgenomen reumaverschijnselen verklaard kon worden.

#### Hoe werkt dit?

Twee Amerikaanse onderzoekers hebben recent een artikel geschreven waarin het verband tussen het immuunsysteem, ontstekingen en depressie wordt verklaard. De wortels hiervan liggen ver terug in onze evolutie, toen er veel ziekteverwekkende stoffen in onze omgeving aanwezig waren en een ontstekingsreactie hierop het juiste antwoord was. Mét de daarbij behorende depressieve bijverschijnselen; bijvoorbeeld omdat depressieve mensen minder actief zijn en sociale interactie vermijden, waardoor ze een betere kans hebben om



wonden te helen en infecties te bestrijden. Zelfs een ontstekingsreactie op psychologische stressoren valt hiermee te verklaren: stressoren kwamen in die periode van gevaarlijke beesten, van de jacht of van vijanden - allemaal situaties waarin je gewond kunt raken en een afweerreactie dus voordelig kan zijn. Ook het feit dat vrouwen bijna twee keer vaker dan mannen last hebben van depressies is evolutionair verklaarbaar, omdat het voor vrouwen extra belangrijk is om wonden en infecties te voorkomen in de periode dat ze kinderen baren.

## "Een grote zwarte hond, zo wordt een depressie ook wel beschreven"

### Wat kun je zelf doen tegen ontstekingen?

Het artikel van Psychology Today beschrijft vijf wetenschappelijk onderbouwde manieren om ontstekingen te bestrijden:

1. Verminder stress. Van chronische stress is aangetoond dat het een ontsteking verergert. Zorg dus goed voor jezelf, ook in hectische tijden.
2. Let op wat je eet. Van sommige levensmiddelen is aangetoond dat ze ontstekingen verergeren of juist verminderen. Volgens een lijst van Harvard Medical School zijn de te vermijden zaken: gefrituurd voedsel, frisdrank, witbrood, gebak, margarine, spek en rood vlees. Goed tegen ontstekingen zijn: tomaten, olijfolie, groene bladgroente, noten, vette vis en fruit zoals aardbeien, blauwe bessen, kersen en sinaasappels. Klinkt als prima voedingsadvies!
3. Blijf bewegen. Ontstekingen nemen toe met de leeftijd, maar twee tot drie keer per week rustig wandelen of oefenen kan dit bestrijden.
4. Doe aan yoga. Van yoga-oefeningen is aangetoond dat ze de aanmaak stimuleren van natuurlijke antioxidanten die ontstekingen tegengaan.
5. Adem. Kalmerende ademhalingsoefeningen hebben een positief effect op lichaam en geest. Tien tot twintig minuten per dag is voldoende.

Denk zelf maar eens terug aan de laatste keer dat je griep had, of een zware verkoudheid. Bij griep reageert je immuunsysteem met een ontstekingsreactie en koorts.

Vaak verandert daarmee ook je stemming. Je bent minder sociaal, je slaapt meer, je trekt jezelf terug en je kan negatieve gedachten krijgen; allemaal door een simpele ontstekingsreactie.

## "Steeds meer onderzoek laat nu zien dat depressie een sterke link heeft met ontstekingen in het lichaam"

### Tenslotte

De grote zwarte hond van depressie kan te maken hebben met ontstekingsreacties in het lichaam. De verklaring hiervoor is te vinden in onze evolutie. In een moderne leefomgeving is de diversiteit van micro-organismen heel laag. Hierdoor komen we ook minder in aanraking met 'goede' micro-organismen die ontstekingsreacties temperen. Maar we komen wel in aanraking met veel stressoren, zoals ontstekingen of stress, en reageren daar dan te sterk op. Het goede nieuws is dat een deel van de depressiepatiënten gebaat kan zijn bij ontstekingsremmers en dat je zelf ook iets kunt doen tegen ontstekingen, door bijvoorbeeld je eetpatroon te veranderen of ademhalingsoefeningen te doen.

Tekst: Sandra Oudshoff

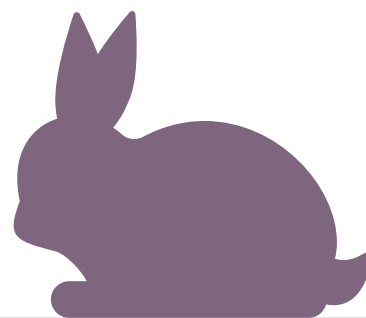
Foto's: PublicDomain, PxHere

Bronnen: Psychology Today: [psychologytoday.com/blog/urban-survival/201701/new-research-shows-depression-linked-inflammation](http://psychologytoday.com/blog/urban-survival/201701/new-research-shows-depression-linked-inflammation)  
Harvard Medical School: [health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation](http://health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation)

Het onderzoek: [ncbi.nlm.nih.gov/labs/articles/27337107/](http://ncbi.nlm.nih.gov/labs/articles/27337107/)

Grote zwarte hond: [brekend.nl/2013/12/10/de-zwarte-hond-die-depressie-heet/](http://brekend.nl/2013/12/10/de-zwarte-hond-die-depressie-heet/)

Verklarend artikel: [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5542678/](http://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5542678/)



## Gezocht: pittige proefkonijnen

Wil jij een behandeling uitzoeken, uitproberen en erover schrijven? Eenmalig of regelmatig, het kan allebei. We horen graag van je: [mediaredactie@rsi-vereniging.nl](mailto:mediaredactie@rsi-vereniging.nl).

Oproe **P**



## Van uitstel komt ...

De RSI-coach kan 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 zij met haar eigen advies worstelt.



RSI-coach Marjolein Hasenbos

**J**e zou denken dat een coach zich voorbeeldig aan de regels houdt om RSI klachten te voorkomen. Ik zeg het maar eerlijk: voor mij is dat net zo moeilijk als voor de bellers van de RSI-lijn.

Stiekem hopen die dat ik ze vertel waar ze een 'wondermuis' kunnen kopen. Dan kunnen ze na kantoor tijd zonder gevolgen lekker lang gamen of webwinkelen. Uiteraard bespreken we mogelijke hulpmiddelen - kan helpen.

### “Wat heb ik een hekel aan die krachtoefeningen van de fysio”

Ook door stress of een ingezakte houding kunnen klachten ontstaan of verergeren. Trainen voor een betere houding en krachtige spieren helpt écht. Maar je kent het wel: je hebt haast en oefenen doe je straks wel. Oprekken en uitrekken doe ik regelmatig tussendoor. Maar wat heb ik een hekel aan die krachtoefeningen van de fysio. De sportschool was aan mij ook niet besteed. Stond ik tussen opgefokte jongemannen met mijn gewichtjes van anderhalve kilo. Dus ik bleef me lekker schuldig voelen en modderde thuis wat aan.

Tot drie weken geleden. Ik kwam het boek *Miracle Morning* van Hal Elrod tegen. Hij stelt dat succesvolle mensen heel vroeg op staan. Hij raadt aan om een uur eerder op

te staan dan nodig: je springt je bed uit, neemt een glas water, poetst je tanden en volgt een programma van een uur, met onder andere meditatie, lezen en ... trainen dus. Geen uitstel meer. Het leek me wel wat, wie wil er nu niet succesvol zijn?

### “Ik bleef me lekker schuldig voelen en modderde thuis wat aan”

Om een gewoonte te veranderen moet je zeker dertig dagen volhouden. Ik ben nu op dag 21 en het bevalt me goed. Niet het opstaan, want ik ben nog aan het leren op tijd naar bed te gaan. Maar het gevoel dat je, voordat de gekte van de dag begint, onderhoud aan jezelf hebt gepleegd, is erg fijn.

### “Het gevoel dat je, voordat de gekte van de dag begint, onderhoud aan jezelf hebt gepleegd, is erg fijn”

Vraag me over een jaar maar hoe het verder is gegaan."

Tekst: Marjolein Hasenbos

Foto: Marco Peters



# Gratis cursus: Succesvol omgaan met **RSI**

RSI grijpt flink in op je leven. Je moet er mee aan de slag, zoals therapieën volgen en je dagelijks leven en je werk aanpassen. En ook: experimenteren met ander gedrag, om te voorkomen dat de pijn terugkomt of weer verergert. Je kunt beter niet op de oude voet verder gaan. Zoals Henk Arwert, revalidatiearts, zegt: "Als je weer gaat doen wat je deed, krijg je de klachten die je had."

In de cursus gaan we kijken wat je daarin zelf kunt doen. Wat is voor jou belangrijk? Waar liggen je grenzen? Wat houdt veranderingen tegen en wat zijn hulpbronnen? Drie zaterdagen met oefeningen, ontspanning, lachen, opdrachten, zelfinzicht, theorie, ervaringen uitwisselen en stappen zetten in werk of privéleven. De cursus wordt gegeven door twee ervaringsdeskundige coaches van de RSI-vereniging.

## Wanneer en waar?

Drie keer een zaterdag in het midden van het land op 24 maart, 7 en 21 april.

## Kosten: € 150,-

Leden van de RSI-vereniging krijgen dat bedrag na afloop terug; voor hen is de cursus uiteindelijk dus **gratis**

**Opgeven:** [postbus@rsi-vereniging.nl](mailto:postbus@rsi-vereniging.nl).

Begeleiding: Roosmarijn Strootman en Joke Huisman



Roosmarijn Strootman



Joke Huisman



## Tip van Jip

Jip Driehuizen is fysiotherapeut en ontspannings-therapeut in Amsterdam, medeauteur van het boek *Omgaan met RSI en bedenker van bewegingTV* - zie [bewegingtv.nl](http://bewegingtv.nl). In deze rubriek geeft hij makkelijk toe te passen (bewegings)tips.

### Tip 5: Motor imagery

Denk aan een beweging die je nu moeilijk vindt om uit te voeren; omdat die beweging jou pijn bezorgt, of omdat je hier – tijdelijk - helemaal niet toe in staat bent. Voer die beweging dan in gedachten uit. Als het fijnsnijden van groente je momenteel bijvoorbeeld veel last bezorgt, ga jezelf dit dan voorstellen. Doe eventueel zelfs je ogen dicht en beeld je in hoe je die ui of prei vastpakt en met een scherp mesje in hele kleine stukjes snijdt. Gewoon, zoals je dat altijd hebt gedaan...

Dit is een voorbeeld van *motor imagery*. Dit wordt tegenwoordig niet alleen in de revalidatie gebruikt, maar ook bij (top)sportbeoefening. Door je een beweging voor te stellen, ga je die uiteindelijk ook weer beter uitoefenen

## Door je een beweging voor te stellen, ga je die uiteindelijk ook weer beter uitoefenen

- en zelfs met minder pijn, als dat het issue is. Mensen die zich in het gips al voorstellen hoe het is om te lopen, revalideren sneller dan degenen die dat niet doen! Door je een beweging in te beelden, herstellen zenuwverbindingen tot in de hersens aan toe; hierdoor verkramp je minder snel.

Een voorwaarde bij het revalideren via motor imagery is wel dat je goede herinneringen hebt aan de beweging in kwestie. Meer informatie vind je op Wikipedia: [en.wikipedia.org/wiki/Motor\\_imagery](http://en.wikipedia.org/wiki/Motor_imagery), of op [www.gradedmotorimagery.com/explicit-motor-imagery.html](http://www.gradedmotorimagery.com/explicit-motor-imagery.html). Beide websites zijn in het Engels.

Tekst: Jip Driehuizen

Foto's: Jip Driehuizen, Karin Jansen



## Schoonmoeder

Mijn schoonmoeders hand trilt als ze de halfgevolle plastic beker thee geconcentreerd en met veel inspanning naar haar mond brengt. Het lukt haar maar net. Dat roept bij mij spontaan een herinnering op aan het moment dat ik er ook zo voor stond.

**M**et één groot verschil: zij staat met haar 96 jaar aan het einde van haar leven en haar lichaam laat haar stukje voor stukje in de steek. Ik stond destijds midden in mijn arbeidzame leven en alles functioneerde op (over)volle toeren.

### Wat mijn schoonmoeder maar net lukt, lukte mij toen niet!

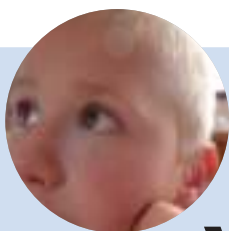
Tot dat ene moment waarop ik mijn kopje thee naar mijn mond omhoog wilde brengen en mijn spieren trilden van de inspanning. Wat mijn schoonmoeder maar net lukt, lukte mij toen niet!

### Hoe heeft het zover kunnen komen?

Dat was het moment waarop ik inzag dat er iets heel erg fout zat bij mij. Dat ik de pijn niet meer weg kon drukken, maar moest erkennen dat ik serieuze klachten had. Dat ik bij mezelf te rade moest gaan: waar ben ik mee bezig en waarom? Hoe heeft het zover kunnen komen? En vooral, hoe kom ik hier uit? Het was het begin van een lang traject van bewustwording en herstel.

Tekst: Egbertien Martens

Foto: Egbertien Martens



## Pareltjes van George

Geduld

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

### Zo is mijn nieuwe kamer al sinds januari *work in progress*

Geduld is een deugd. Helemaal als je moeder of vader RSI heeft. Ze komen er wel hoor, maar ze hebben gewoon twee keer zoveel tijd nodig om de helft te bereiken. Daar moeten ze rekening mee houden. En jij ook. Zo is mijn nieuwe kamer al sinds januari *work in progress*. Maar ooit is het wel af hoor. Echt waar. Zeker weten.

In de tussentijd geniet ik volop van de voorpret. Keulen en Aken zijn immers ook niet in één dag gebouwd!

Tekst: George Hill

Foto's: Karin Jansen



Mama. Hihi.



# Zit met Pit!

## Het verkeerde slaaptablet



# ZIT MET PIT!

Pietje Pit wordt langzaam wakker en rekt zich eens even goed uit. Tijd om op te staan. Maar daar heeft Pietje hélemaal geen zin in. “Ik lag zóó lekker te slapen,” zegt hij. Tja, dat krijg je als je zo laat pas het licht uit doet. Pietje heeft namelijk stiekem 's avonds in bed nog een paar levels van zijn favoriete game gespeeld. Op zijn tablet.

**W**ist jij dat je slechter slaapt als je tot 's avonds laat in je bed nog met je tablet bezig bent? Of met je smartphone? Normaal gesproken maakt je lichaam 's avonds het slaaphormoon melatonine aan. Je wordt rustig en valt makkelijk in slaap. Het zogenaamde ‘blauwe licht’ dat van je beeldscherm komt, zorgt ervoor dat je hersenen denken dat het nog dag is. De aanmaak van melatonine wordt daardoor geremd. Minder slaaphormoon dus, waardoor je moeilijker in slaap valt. Wat zou Pietje moeten doen om beter te slapen? Juist, zijn tablet en smartphone lekker beneden laten liggen als hij naar bed moet.



Nog meer tips om beter te slapen:

- Maak er geen gewoonte van om je mobiele apparaten mee naar bed te nemen.
- Leg minimaal 45 minuten voordat je naar bed gaat je beeldschermen aan de kant. Kijk dan trouwens ook geen televisie meer!
- Zorg dat je geen meldingen hoort of voelt (trillen), waardoor je toch weer verleid zou kunnen worden om te kijken.
- Bouw de dag rustig af. Ga geen actieve dingen doen in het uur voordat je naar bed gaat, maar lees een boek, of ga lekker in bad of onder de douche.

- Zorg dat het donker is in je slaapkamer.
- Leg je apparaten in een andere kamer aan de oplader. Zo hoor en zie je geen meldingen of oplichtende schermen als er berichtjes binnenkomen.

Welterusten!

Tekst: Yolanda van Hoorn

Illustratie: Marlène Jonkers

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

## Relaxed persoon gezocht!

Weet jij een leuke manier van ontspannen die nog niet aan bod is geweest bij Relax!? Wil je deze rubriek eenmalig kapen om iets nieuws uit te proberen? Het kan! Mail ons: [mediaredactie@rsi-vereniging.nl](mailto:mediaredactie@rsi-vereniging.nl).

oproef

**P**

# Relax! Deel 9: Rebalancing



Ko en Jansen zijn mogelijk uit balans en wagen zich daarom eens aan rebalancing. Zou dit ontspannend werken? Ze bezoeken beiden, onafhankelijk van elkaar, een rebalancer: Bernadette in Hillegom.

**Kikkervisje**  
Bij binnenkomst krijgen ze een hartelijk welkom, een kopje thee en de eerste oefening: de bodyscan. Je tast met je geest je lichaam af - zoals Bernadette dat zegt: "van je voeten tot aan je kruin". Hierbij ga je voelen of er pijntjes of ongemakkelijkheden zijn en zo ja, waar zitten ze en hoe zien ze eruit? Geef deze een vorm en een kleur. Jansen maakt er een kikkervisje van dat in in haar nek zit. Ko merkt dat de pijn verandert zodra ze er aandacht aan geeft; die wordt warmer en minder pijnlijk.

**Druk**  
Vervolgens ga je, in je ondergoed, op de behandeltafel liggen. Zonder kleren is beter, omdat voelen belangrijk is. Bernadette: "Je lichaam liegt niet." Er zijn warme dekens en - voor koukleum Ko - ook een kacheltje. Bernadette plaatst eerst haar vingers in de nek. Ze vraagt je te ontspannen en met cijfers van nul tot tien aan te geven of de druk hanteerbaar of te pijnlijk is. Voor Ko is dit niet vreemd, omdat ze shiatsu kent en ze weet dat er na de druk een heerlijke ontspanning komt.

## Ko merkt dat de pijn verandert zodra ze er aandacht aan geeft

**Massage**  
Bij Ko krijgt haar bottleneck – haar nek dus - extra aandacht. Relaxte Ko kan daarna makkelijk in slaap vallen, maar Bernadette houdt haar tijdens de behandeling bij de les.

Na de nek worden de handen onder de schouders en daarna de heupen geplaatst. Armen worden geschud en er wordt lichtjes aan benen getrokken. "Wat voel je nu? En nu?" Jansens rechterarm golft met het schudden mee, maar haar linkerarm blijft stijf. Ko denkt op een gegeven moment dat ze schuin op de tafel ligt, maar dat komt omdat de ene kant meer ontspannen is dan de andere.

Als laatste worden de helden verwend met een Weleda-olie rugmassage. En? Hoe voel je je nu? Jansen: "Als een geleipudding."

*Tekst: Karin Jansen en Sandra Ko*

*Foto's: P.'t Hart*

### Rebalancing volgens Bernadette

"Het doel is om je ervan bewust te worden waar jouw lichaam spanning vasthoudt en waar dat vandaan komt. Pas dan kun je beginnen aan loslaten. Rebalancing is concreet; een bewustwordingsproces. Het duurt minimaal vijf tot zes sessies om tot de nodige inzichten te komen. Rebalancing helpt je oude gewoontes los te laten en anders om te gaan met voor jou moeilijke situaties. Hoewel het niet altijd gemakkelijk is, kunnen de bekende pijnlijke en gespannen plekken in je lichaam verzachten, of zelfs helemaal verdwijnen, door hier liefdevolle aandacht voor te hebben."

### Rebalancing ervaren?

Deze voucher kun je inwisselen voor een kennismakingssessie van anderhalf uur bij Bernadette in Hillegom voor € 40,- in plaats van € 50,-. De voucher is geldig tot en met juni 2018. Voor meer informatie of het maken van een afspraak, zie Bernadettes website: lichtvanbinnen.nl.



# Ledenvoordeel Reiki Heemstede

**V**orig jaar zijn Jansen en Ko bij de Reiki-therapeute geweest en hebben hierover bericht in Relax!. Het bijbehorende ledenaanbod gold voor een praktijk in Den Haag.

Nu wil Eric Hoogendoorn, Reiki Master in Heemstede (Noord-Holland), de leden bij hem in de buurt ook blij maken met een mooi aanbod. Eric zegt: "Mijn vaste klanten waarderen de persoonlijke benadering en de vriendelijke, informele sfeer. Dat alles zorgt ervoor dat je je snel bij mij thuis zult voelen."

"De ervaring leert dat één behandeling meestal niet voldoende is en daarom adviseer ik twee keer een blok van drie behandelingen, liefst in een korte, opeenvolgende periode. Maar natuurlijk is de keuze aan jou."



Op vertoning van deze voucher mogen leden van de RSI-vereniging drie Reikibehandelingen van 45 minuten volgen voor € 105,- in plaats van de standaardprijs van € 40,- per sessie, inclusief btw. Meer informatie vind je op de website van Erics praktijk: [vnavitas.nl](http://vnavitas.nl).



## RSI-vereniging

# Besloten Facebook-groep

Vereniging **G**

De RSI-vereniging heeft een besloten Facebook-groep. Jouw vraag daar stellen? Je kan je aanmelden met een klik op de nieuwe site of via de volgende URL: [www.facebook.com/groups/206530289759444](https://www.facebook.com/groups/206530289759444). Het fijne aan een besloten groep is dat alleen groepsleden de inhoud kunnen zien.

"Merci om me toe te voegen, me even voorstellen, ik ben xxx en ik word 43, ik werk als poetshulp voltijds en heb rsi type 2 ...ik ben vooral benieuwd voor de behandeling wat het beste is en als jullie dit combineren met een job en hoe jullie het doen mvg"

"Volhouden lukt alleen als je je klachten serieus neemt en niet blijft doorgaan! Dus alles met mate, regelmatig pauzes, letten op houding, blijven bewegen, goed genoeg is ook goed, deze aanpak heeft mij geholpen."

aan het typen...

"Vul het pijndagboek in (zie website) en neem het mee naar de arts. Zo zijn je klachten concreter"

"Er is niet 1 juiste behandeling of therapie. Voor ieder individu zal het anders zijn. Ik heb in begin jaren 90 RSI gekregen. Alle vormen en fases. Veel therapie en operaties gehad. Ik kan er nu prima mee omgaan. Ik sport 3 keer per week. Werk 8 uur per dag met computers"





# 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. Na aanmelding word je snel teruggebeld.
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 regelmatig 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 de voordeelactie opgenomen in het magazine, zolang de actie loopt

## 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).