

RSI- Magazine

Extra dik zomernummer!

THEMADAG
2 OKTOBER!
KIJK OP DE
ACHTERKANT

- Jaarþema beweging: boulderen
- Dominique:
Verjonging in de vereniging
- Chronische pijn en ouderschap

Voorwoord

Weet jij het al? Het boek *Het Geheim van pijn* legt kinderen en volwassenen uit hoe acute en chronische pijn werken, met poppetjes die met boodschappen langs zenuwbanen heen en weer rennen om jou pijn te laten voelen. Bij acute pijn is dat terecht, want dan moet je actie ondernemen, maar bij chronische pijn is dat ontregeld.

Coach Barbara laat zien hoe je aan anderen uitlegt dat je chronische pijn hebt. Je kunt er heel gezond uitzien, maar toch altijd pijn hebben. Hoe maak je dat dan duidelijk? Pak je lepels maar uit de la voor de lepeltheorie: wat een prachtige beeldspraak! Gelukkig heb ik houten lepels, die zijn niet zo zwaar als de metalen varianten.

In de rubriek Relax! verwent Nathalie ons met een heerlijke cake om zelf te bakken. Gewoon doen, ook als je RSI-klachten hebt. Met een keukenmachine of mixer op een standaard kan dat prima, weet ik uit eigen ervaring.

In dit extra dikke zomernummer verder aandacht voor onze online themadag op 15 mei (*Helpt fysiotherapie wel?*), de aanstaande themadag in oktober (*RSI aan het begin van je loopbaan*), een interview met nieuw bestuurslid

Dominique en nog veel meer – te veel om allemaal op te noemen, dus kom in beweging en lees zelf maar!

Corinne Travail,
(web)redacteur



Houten lepels zijn minder zwaar. Foto: Pixabay.

Het RSI-Magazine verschijnt in 2021 drie keer.

Augustus 2021. 27ste jaargang, nr. 2.
Lidmaatschap: € 25,- per jaar bij automatische incasso, anders € 27,50 per jaar.

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

Adres

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

Voor inhoudelijke vragen over RSI, steun en uitwisselen van ervaringen.

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

Voor administratieve zaken, journalisten, therapeuten, studenten en andere (beroepsma- tige) belangstellenden.

Tel. 033 – 247 10 43
Dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur.

Aanmelden als vrijwilliger

vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl

Bestuur

Voorzitter: Reint Alberts
Secretaris: vacature
Penningmeester: Vincent Kopperman
Algemeen lid: Joke Huisman, Dominique de Kort

Mediaredactie

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

Aan dit nummer werkten verder mee

Jip Driehuizen, George Hill, Kay Hill, Joke Huisman, Yvonne Lankhaar, Harriët Maat, Erik Peper, Barbara Sneller, Carin de Wit.

Vormgeving en realisatie

MEO, Alkmaar
wijzijnmeo.nl

Advertenties

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

Archief

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

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.



07



12



24

Like ons op Facebook
RSI-vereniging



Volg ons op Instagram
@rsivereniging



Volg ons op Twitter
@RSI_Magazine



Volg ons op LinkedIn
RSI-vereniging



Lees meer op
rsi-vereniging.nl



- 2 | Voorwoord
- 4 | Prikbord
- 5 | Themamiddag: Helpt fysiotherapie eigenlijk wel?
- 7 | ALV: Een digitale verschuiving
| Nieuw bestuurslid Dominique de Kort
- 9 | De BackJoy – een joy of niet?
- 10 | Peperperspectief: De drang om naar je scherm te staren
- 12 | Afval rapen en RSI-klachten
- 14 | Coach denkt mee: De lepeltheorie
- 16 | Lezers schrijven: Arbeidsongeschiktheidsuitkering na herstel?
- 17 | Boekrecensie: *Tech Stress*
- 18 | Onderzoeksnieuws in het kort
- 20 | Wandelende psycholoog: Chronische pijn en ouderschap
- 22 | Boekrecensie: *Het Geheim van pijn*
- 23 | Pareltsjes van George: Hangmoeder
| Tip van Jip: Ga wandelen
- 24 | Jansen on the rocks
- 26 | Een andere blik
- 27 | Relax! Deel 19: Feestje? Komt voor de bakker!

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[®]

www.backshop.nl

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

BACKSHOP[™]
ENJOY ERGONOMICS

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

That's the question!

Tijdens het herstel van je RSI-klachten kun je tegen diverse obstakels aanlopen en kom je in aanraking met allerlei partijen. De hersteltijd en mate waarin dat lukt verschillen per persoon. Tijdens deze periode kunnen er veel vragen bij je opkomen. Op dit prikbord willen we je wijzen op diverse instanties waar je antwoord kan vinden op je vragen.

Welke behandeling of hulpmiddel past het beste bij mijn klachten?

Het is van groot belang om de juiste behandeling en behandelaar te vinden, waarbij je **huisarts** je kan doorverwijzen. Op **rsi-vereniging.nl** staat een overzicht met behandelingen en informatie over bewegingsvormen, want op gepaste wijze in beweging blijven is belangrijk. Ook vind je er hulpmiddelen die je bij dagelijkse handelingen kunnen helpen. Bij je **verzekeraar** kan je navragen welke hulpmiddelen en behandelingen, afhankelijk van je verzekeringspakket, vergoed worden. Afhankelijk van je hulpvraag kan je vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) ook een vergoeding ontvangen, bijvoorbeeld voor een huishoudelijke hulp. **De Wmo wordt geregeld door je gemeente.**

Ik ben langdurig ziek, wat zijn de rechten en plichten van mij en mijn werkgever?

Wist je dat je aan je werkgever alleen hoeft aan te geven dat je je werk niet kunt uitvoeren? En je medische situatie niet hoeft te delen? Op **uwv.nl** kun je alle rechten en plichten opzoeken. Denk hierbij aan vragen over loondoorbetaling en het verloop van de re-integratie. De afdeling personeelszaken heeft verplichtingen om je juist en tijdig te informeren. Dit gaat vaak in overleg met de bedrijfsarts. Heb je geen werkgever, maar ben je wel ziek? Dan kun je ook antwoorden krijgen via het UWV. Ben je aangesloten bij een bond? Kijk dan op **fnv.nl** of **cnv.nl**. Kom je er nog niet uit? Check dan eens **juridischloket.nl**.

Ik kan niet terug naar mijn eigen of een aangepaste functie bij mijn werkgever. Wat nu?

Omscholing kan een uitweg bieden, maar in welke richting? Bepaal eerst goed wat je nog kunt. Bedenk wat je leuk vindt, welke vaardigheden je hebt en welke je nog wilt ontwikkelen. Als je na een jaar minimaal of nog niet aan het werk bent, is je werkgever verplicht het **spoor 2-traject** te starten. Tijdens dit traject bekijk je onder begeleiding de mogelijkheden buiten je werkgever. Op **123test.nl** kun je testen vinden die je in je zoektocht kunnen helpen. Of kijk eens op **leerwerkloket.nl**: zij werken samen met je gemeente, ROC's en het UWV en bieden ook begeleiding. Op **opleiding.nl** worden opleidingen en trainingen aangeboden bij diverse onderwijsinstellingen in Nederland. Laat je door de kosten niet weerhouden om te starten met een studie. Bekijk eens het **levenlanglerenkrediet op duo.nl**. Let wel op de voorwaarden!

Tekst: Nathalie Bos

Helpt fysiotherapie eigenlijk wel?

Online themamiddag 15 mei



Foto: RSI-vereniging.

Fysiotherapie: de meesten van ons hebben er ervaring mee. Maar lost het ook wat op? Dat is de vraag van deze online themamiddag, zaterdag 15 mei. Achter het scherm zittend, luisteren we naar de verhalen van Larissa Ester, Nathan Hutting en Gideon de Haan - de laatste twee zijn ook lid van de Adviesraad van onze vereniging.

Larissa, student Hogeschool Rotterdam, bijt de spits af. Ze vertelt in het kort over haar onderzoek, dat ze met drie medestudenten heeft verricht - een uitgebreide beschrijving hiervan is in het vorige RSI-Magazine te vinden. Wat opvalt bij de resultaten is dat er zeer verschillend wordt geoordeeld over het nut van fysiotherapie. De meeste RSI'ers ervaren de behandeling als positief, maar een grote minderheid als neutraal of zelfs negatief. Deze RSI'ers klagen dat de fysiotherapeut alleen aandacht heeft voor de lokale klachten en de klachten zelfs verergeren.

Hoe valt dit met elkaar te rijmen? We vragen de deelnemers van deze bijeenkomst naar hun eigen ervaringen. Een greep uit de reacties:

“Je moet klikken met je fysiotherapeut, wil de behandeling werken.”

“Lokaal behandelen kan, maar je moet ook leren over hoe je opbouwt en hoe je verder gaat ná de behandeling.”

“Ik heb specifieke RSI. Het aanpassen van de werkplek en fysiotherapie hebben niet geholpen. Een mentale aanpak bij de psycholoog hielp meer.”

“Fysiotherapie was meer symptoombestrijding. Dit hielp

mij niet genoeg. Medische fitness werkte beter: dit gaf een meer holistische benadering.”

“In de weg naar herstel kan een gekozen aanpak in een (te) vroeg stadium slecht uitpakken, terwijl dat misschien jaren later wel positief werkt.”

We constateren dat de diversiteit van deze ervaringen aardig overeenkomt met de resultaten van het onderzoek.

De meeste RSI'ers ervaren de behandeling als positief, maar een grote minderheid als neutraal of zelfs negatief

Krijg Grip op KANS

Nathan is fysio- en manueel therapeut en associate lector Arbeid en gezondheid bij de HAN (Hogeschool van Arnhem en Nijmegen). Hij spreekt op deze bijeenkomst ook namens het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Uit onderzoek blijkt dat RSI'ers vrij laat - eigenlijk té laat - naar de fysiotherapeut gaan. De klachten zijn dan moeilijker te behandelen. Tussen de 73% en 78% van de klachten zijn aspecifiek, wat de behandeling nog moeilijker maakt. De verwachtingen van de patiënten zijn dan misschien te hoog gespannen. Anderzijds is het ook de taak van de fysiotherapeut om mee te gaan met de nieuwste inzichten, namelijk dat meerdere factoren RSI/KANS veroorzaken. Naast lichamelijke, spelen psychosociale en persoonlijke factoren mee.

De verscheidenheid aan patiëntervaringen geeft aan dat er ook een verscheidenheid in aanpak van de RSI-klachten moet zijn. De fysiotherapeut dient hier aandacht voor te hebben en mede hierin te begeleiden. Daarnaast moet de fysiotherapeut meer voorlichting geven en kennis overbrengen. Zelfmanagement zal ook onderdeel van het behandelingsplan moeten zijn. Mensen met RSI-klachten zullen de regie moeten nemen over hun eigen hersteltraject, begeleid door de fysiotherapeut en andere professionals.

Dat is nog niet bij elke fysiotherapeut ingedaald. Kortom, er moet een flinke gedragsverandering komen in de aanpak door fysiotherapeuten.

Uit onderzoek blijkt dat RSI'ers vrij laat - eigenlijk té laat - naar de fysiotherapeut gaan

'Weightless' van Marconi Union

In de pauze luisteren we gezamenlijk naar dit nummer. Het muziekstuk is speciaal geschreven om ontspannen te kunnen werken. Neurowetenschappers hebben de effectiviteit hiervan aangetoond. "Het heeft een ritme dat start op 60 beats per minuut en dat langzaam vertraagt tot 50 beats per minuut," aldus Lyz Cooper van de British Academy of Sound Therapy. "Terwijl je luistert, daalt je hartslag langzaam tot het gelijk loopt met de beat. Dat leidt dan weer tot een verlaging van de bloeddruk. Doordat er geen herhalende melodie in zit, kunnen je hersenen zich helemaal uitschakelen, omdat ze niet de hele tijd proberen om te voorspellen wat er zal volgen."

RSI is méér dan pijn!

Gideon is psychosomatisch fysiotherapeut en arbeidsfysiotherapeut. Hij is ruim dertig jaar werkzaam als fysiotherapeut in de gezondheidszorg. Al vroeg was hij van mening dat RSI-klachten niet alleen lichamelijk behandeld moesten worden. RSI is een spanningsgerelateerde ziekte met een psychische component. Zowel collega-fysiotherapeuten, werkgevers als de patiënten zelf richtten zich destijds alleen op de lichamelijke kant en wilden niets weten van de psychische kant. Geleidelijk kwam het inzicht dat RSI niet een psychische maar een psychosomatische ziekte is. Dat betekent dat er een wisselwerking is tussen psyche en lichaam. RSI is méér dan pijn. Gelukkig wordt de complexiteit ervan nu erkend.

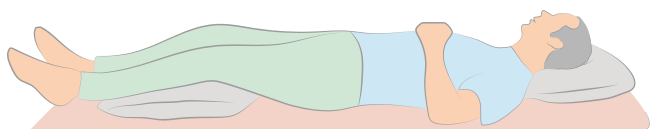
Geleidelijk kwam het inzicht dat RSI niet een psychische maar een psychosomatische ziekte is

Gideon benadrukt dat de patiënt met zijn vragen en behoeften centraal moet staan, niet de behandelingen en ook niet de behandelaar. Samen met de patiënt moet de fysiotherapeut doelen vaststellen en in overleg een hersteltraject opzetten. Daarbij moet de samenwerking met andere disciplines niet worden geschuwd. De fysiotherapeut moet meegaan in het mentale deel dat bij de klachten hoort en hij moet bereid zijn te verwijzen naar andere behandelaars met specifieke expertises.

Terug naar de beginvraag: Helpt fysiotherapie eigenlijk wel?

Het wordt duidelijk dat mensen met RSI-klachten en fysiotherapeuten hun verwachtingen en gedrag moeten aanpassen aan de nieuwe inzichten. Beide partijen dienen oog te hebben voor de multifactoriële oorzaken van de klachten en kiezen voor een brede, gezamenlijk gedragen aanpak: dan kan fysiotherapie wel degelijk bijdragen aan het herstel.

Tekst: Egbertien Martens



Algemene Ledenvergadering

Een digitale verschuiving

Zaterdagochtend 15 mei nam ons bestuur en een klein aantal leden plaats achter het scherm voor een digitale ledenvergadering. De notulen van de ledenvergadering, het jaarverslag en de jaarrekening van 2020 zijn besproken en goedgekeurd. Aan het bestuur is formeel decharge verleend.

De website is vaker bezocht en de hulphelponlijn is vaker gebeld

Door de coronapandemie is ons jubileumjaar anders verlopen dan gepland. Veel bijeenkomsten moesten digitaal plaatsvinden. En als gevolg van het massale thuiswerken, was er meer aandacht voor RSI-klachten in de media. De vereniging heeft daar goed op ingespeeld, onder andere door een webinar over thuiswerken te organiseren.

Het activiteitenplan en de begroting voor 2021 zijn besproken en goedgekeurd. Er tekent zich in de vereniging een duidelijke verschuiving af naar meer digitale activiteiten en digitale informatieverlening. De website is vaker bezocht en ook de hulphelponlijn is vaker gebeld om advies. Daarom is in 2021 gestart met een werkgroep die de website inhoudelijk gaat moderniseren.

Dominique de Kort wil graag zitting nemen in het bestuur

Bestuurswissel

Voorzitter Reint Alberts en penningmeester Vincent Kopperman gaan voor een nieuwe termijn van drie jaar. Bestuurslid Joke Huisman wil haar termijn voor een jaar verlengen. Karin Jansen stopt en richt zich vooral op haar hoofdredacteurschap van het magazine. Dominique de Kort wil graag zitting nemen in het bestuur. Met goedkeuring van alle stemmen zijn deze wijzigingen aangenomen.

Tekst: Egbertien Martens

Interview

Kansen grijpen en loslaten is een kunst

Nieuw bestuurslid Dominique de Kort gaat voor de jeugd



Dominique. Foto: Privécollectie.

Dominique de Kort (27) is sinds mei ons nieuwste en toevallig ook jongste bestuurslid. Hij ziet door zijn leeftijd kansen om jongeren te bereiken. Wie is Dominique? En wat gaat hij voor onze vereniging doen? Hij wil in ieder geval enthousiast aan de slag.

Tijdens de stage voor zijn opleiding International Business Management kreeg Dominique de verantwoordelijkheid over een hele afdeling. Daar is een stage eigenlijk niet voor bedoeld; die verantwoordelijkheid zorgde voor een hoge werkdruk. Ook was hij ooit fanatiek bezoeker van de sportschool en videogamer. Daarnaast zat hij een tijdje niet goed in zijn vel. Dat zijn veel risicofactoren voor het krijgen van RSI-klachten, die hij dus ook kreeg.

Opmerkelijke behandelingen

Net als bijna iedereen met RSI-klachten, heeft Dominique veel behandelaars en specialisten bezocht, maar die boden geen echte oplossingen. Een paar opmerkelijke en ongebruikelijke: van beide handen in het gips kreeg hij nog meer pijn en een operatie (zonder duidelijke diagnose) in een privaat behandelcentrum hielp ook niet.

Wat hielp dan wel?

Acceptance & Commitment Therapy (ACT) via een revalidatieafdeling - met aanvankelijk de nadruk op (leren) ontspannen - bleek wel te helpen. Het keerpunt kwam daarna, tijdens een hele dag rijden naar Noord-Macedonië; geen logische handeling voor iemand met RSI-klachten, maar Dominique kreeg er geen pijn van - misschien wel omdat het om vakantie ging en er geen (tijds)druk was, dus ontspanning.

Kansen zien en grijpen, maar loslaten als het niet goed gaat of voelt

Eigen baas, maar ook in loondienst

Dominique is zzp'ër. Dat geeft hem de vrijheid om te werken in zijn eigen tempo, wanneer hij kan en wil, maar wel verspreid over de hele dag en alle dagen van de week. Een baas verwacht op tijd prestaties, maar dat gaat niet goed bij RSI-klachten, want die zijn niet voorspelbaar. Eigenlijk heeft Dominique drie banen: online marketing (als zelfstandige), receptionist bij het zwembad en EHBO'er bij een vaccinatiepost. Hij neemt niet iedere online-marketingklus aan: het moet klikken met een opdrachtgever. Zijn motto: kansen zien en grijpen, maar loslaten als het niet goed gaat of voelt.

Jongeren en website

Dominique wil vooral jongeren graag helpen en kan daarbij zijn eigen ervaringen inzetten, bijvoorbeeld die met het UWV. Via zijn lidmaatschap van (internationale) Facebook-groepen heeft hij veel contact met jongeren en kan hij ze bereiken. Daarnaast wil Dominique een routekaart ontwikkelen waarmee mensen de informatie die ze zoeken kunnen vinden op onze website. En af en toe reizen, want andere culturen en levenswijzen zijn en blijven een hobby.

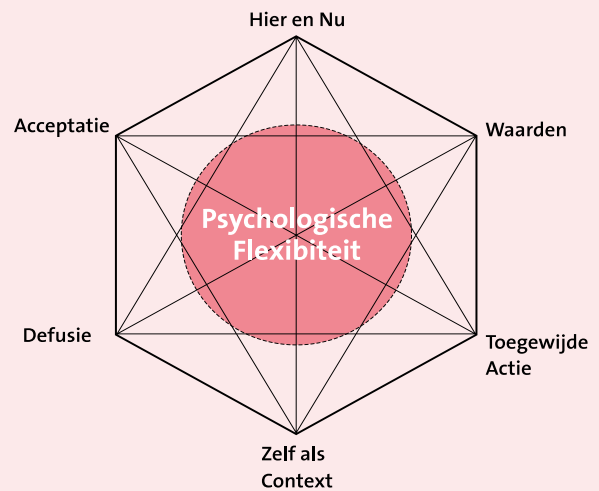
Oproep

Wil je meeschrijven aan de nieuwe website? Kijk dan op de achterkant van dit magazine!

We zijn heel blij dat we nu ook meer voor jongeren kunnen doen, met iemand uit dezelfde leeftijdscategorie. Dominiques kennis komt juist daarom heel goed van pas. Kortom: de plannen zijn er, nu de uitvoering nog.

Dominique wil vooral jongeren graag helpen en een routekaart ontwikkelen voor de website

Tekst: Corinne Travail



Wat is ACT?

ACT is Acceptance & Commitment Therapy, een soort gedragstherapie. Het vermindert niet je klachten, maar het maakt je psychologisch krachtiger. Je leert flexibel omgaan met obstakels die je tegenkomt. Dat doe je via zes verschillende processen of vaardigheden: acceptatie (ruimte maken voor vervelende ervaringen), defusie (afstand nemen van je gedachten), het zelf (flexibel omgaan met je zelfbeeld), het hier en nu (aandacht voor hier en nu), waarden (stilstaan bij wat je belangrijk vindt) en toegewijd handelen (investeren in je waarden).

Kijk voor meer informatie op nl.wikipedia.org/wiki/Acceptance_and_commitment_therapy of actinactie.nl/wat-is-act.

De BackJoy – een joy of niet?



De BackJoy. Foto: BackJoy.



De wervelkolom komt in een natuurlijke S-curve te staan. Foto: BackJoy.

De redactie vindt het interessant om af en toe een product te testen dat mogelijk verlichting kan brengen bij RSI-klachten; zeker nu zoveel mensen vanuit huis werken en lichamelijke klachten duidelijk toenemen. Deze keer testen drie redactieleden de BackJoy.

De BackJoy is een rugsteun om te zorgen voor een actieve zithouding, die het makkelijker zou maken om rechtop te zitten. De bedoeling is dat de BackJoy de houdingspijlen in de romp activeert. Door het licht naar voren kantelen van het bekken komt de wervelkolom in de natuurlijke S-curve te staan. Dit vermindert druk op het stuitje en de wervelkolom.

Ze vond dat 'wiebelgevoel' wel lekker

Testpersoon 1 vond het even wennen en was blij met het instructiefilmpje op de website van de fabrikant. Het is namelijk belangrijk om met je achterste zo ver mogelijk naar achteren te gaan zitten, wat best een beetje raar en onwennig voelt in het begin. Omdat deze persoon vanwege een verbouwing thuis geen gebruik kon maken van haar kantoorstoel, gebruikte ze een klapstoel met de BackJoy erop. Ze vond dat 'wiebelgevoel' wel lekker en haar stoel voelde meteen een stuk ergonomischer.

Testpersoon 2 was niet zo gecharmeerd. Zij vond het geen prettig gevoel dat de zijanten van de BackJoy iets omhoog buigen, waardoor de bovenbenen niet vrijelijk konden ontspannen. Ze vond hem te hard en kreeg last van haar onderrug. Ze denkt dat verkeerd zitten zelfs met een hulpmiddel als de BackJoy mogelijk is.

Hij verandert je zithouding slechts een heel klein beetje, wat juist goed is

Testpersoon 3 was in eerste instantie behoorlijk sceptisch. Er zijn immers zo veel producten op de markt die van alles beloven. Maar als je veel lichamelijke klachten ervaart, ben je meer dan de gemiddelde mens bereid om iets te proberen wat misschien verlichting geeft. En deze persoon ervoer de BackJoy als zeer prettig! Hij verandert je zithouding slechts een heel klein beetje, wat juist goed is en wat ze erg fijn vond: een te grote verandering is meestal onaangenaam en is niet lang vol te houden. Ze overweegt om er eentje aan te schaffen.

Nogal uiteenlopende meningen dus. En dat is altijd het lastige met het testen van hulpmiddelen: wat voor de één een zegen is, vindt de ander helemaal niks. Wellicht een kwestie van uitproberen. Het voordeel hierbij is: niet goed, geld terug. Ook belangrijk om te vermelden is dat de BackJoy beschikbaar is in een model voor smalle en voor brede heupen. Laat je vooraf adviseren of bezoek de website op backjoy.eu/nl.

Disclaimer: de resultaten van deze test zijn gebaseerd op persoonlijke ervaringen van één of meer vrijwilligers van onze vereniging. We pretenderen geen wetenschappelijke onderbouwing te geven.

Tekst: Marlous Elst

De drang om naar je scherm te staren

Hoe ons instinct onze gezondheid in de weg zit

In Peperperspectief vind je ideeën over ziekte, gezondheid en welzijn van Erik Peper, psycholoog en professor holistische gezondheid aan de San Francisco State University. Daarnaast is hij voorzitter van de Biofeedback Federation of Europe.



Met 'palmen' kun je je ogen rust gunnen. Foto: Raza Zafar.

Van de volwassenen heeft 40% en van de tieners 80% last van aanzienlijke zicht-gerelateerde klachten - vermoeide ogen, wazig zien, droge ogen, hoofdpijn en uitputting - tijdens en direct na het kijken naar een elektronisch scherm. Ook onze verziendheid kan in het geding komen. De wereld ziet er immers nogal wazig uit nadat we lange tijd naar een scherm gestaard hebben. Tegelijkertijd ondervinden we spanning in onze nek, schouders en rug. Deze symptomen verergeren naarmate we meer tijd doorbrengen met het turen naar elektronische schermen.

Waarom staren we naar schermen en zijn we er zo door gefascineerd?

Waarom staren we naar schermen en zijn we er zo door gefascineerd? Meestal omdat we datgene waarnaar we kijken interessant vinden. En omdat we een zekere drang voelen om naar de snel veranderende beelden te blijven kijken.

Zonder het te weten, is onze 'bevrozen-vechten-vluchtenrespons' in werking gesteld

Waarom voelen we deze drang?

Evolutionair gezien is het reageren op snelle beelden gelinkt aan onze overleving. Roofdieren ontlopen, voedsel spotten en onderscheid kunnen maken tussen vriend en vijand: het zijn allemaal voorbeelden van instinctief gedrag. We zijn ons er alleen niet van bewust dat deze instincten op dezelfde manier in werking worden gesteld als we veel elektronische stimuli te verwerken krijgen, wat kan leiden tot een slechte(re) gezondheid.

We reageren nog steeds met dezelfde instincten. Zo zijn we geneigd onze adem in te houden op het moment dat we een berichtje ontvangen, reageren op een bericht of beginnen te typen of muizen. Zonder het te weten, is onze 'bevrozen-vechten-vluchtenrespons' in werking gesteld. Dit gebeurt zelfs als je je arm laat rusten en niet typt! Ook knipperen we minder met onze ogen - net als vroeger, toen we in uiterste concentratie waren als er een roofdier nabij was. Daarbij komt de toegenomen spanning in nek, schouders en rug omdat het lichaam zich voorbereidt om te vechten of te vluchten. Deze onnodige spanning en oppervlakkig ademen veroorzaken oververmoeidheid en ongemak.

Om het scherm te kunnen zien, moeten de oogspieren zich aanspannen en deze spanning vasthouden zolang we naar het scherm kijken. Als we dit te lang doen, kan dat Computer Vision Syndroom (CVS) veroorzaken, oftewel 'computerogen'. Jongeren kunnen zo al op jonge leeftijd bijziend worden.

Ook kun je je ogen even rust gunnen door te 'palmen'

Hoe kun je dit voorkomen?

Oogspieren moeten zich kunnen ontspannen en herstellen na het aanspannen. Dit doe je door eventjes naar een verre plek te kijken, het liefst naar iets wat groen is van kleur. Hierdoor houden de ogen het langer vol zonder vermoeid te raken. Helaas hebben de meeste mensen deze mogelijkheid niet, omdat ze in een kantoor werken met alleen maar muren om zich heen, waardoor ze niet in de verte kunnen kijken.

'Palmen'

Je kunt proberen vermoeide ogen te voorkomen, door je aan te wennen om eventjes uit het raam te kijken: elke keer als je een e-mail hebt gelezen, op een link hebt

geklikt of een pagina hebt gelezen. Ook kun je je ogen even rust gunnen door te 'palmen'. Ga rechtop zitten en plaats iets onder je ellebogen, zodat je je handen over je ogen kunt doen zonder dat het spanning in je nek veroorzaakt. Maak kommetjes van je handen, zodat er geen druk op je ogen komt en laat je handpalmen rusten op je jukbeenderen. Doe je ogen dicht, haal langzaam en diep adem, terwijl je de warmte van je handpalmen voelt rondom je ogen. Voel hoe je schouders, hoofd en ogen zich ontspannen. Doe dit vijf minuten terwijl je zo'n zes keer per minuut ademhaalt door je neus. Rek je daarna uit en ga weer aan het werk.

Doe elke paar minuten een kleine beweging

Tips

Met biofeedback kun je leren om je bewust te worden van deze versturende processen. Hierbij maak je gebruik van technische hulpmiddelen om vormen van (over)spanning in je lichaam aan te tonen. Omdat niet iedereen toegang heeft tot deze hulpmiddelen, kun je het volgende doen om je gezondheid en productiviteit te verbeteren:

- Oefen langzaam ademen. Herinner jezelf eraan om elke paar minuten langzaam door je neus in en uit te ademen. Op de website peperperspective.com staan verscheidene blogs met uitgebreide instructies.
- Knipper zoveel mogelijk: elke keer dat je op een link klikt, een alinea getypt hebt of een rij cijfers hebt ingevoerd.
- Sta op, rek je uit en beweeg. Doe elke paar minuten een kleine beweging, zoals rollen met je schouders of je handen laten rusten in je schoot. Sta daarnaast na elke twintig minuten op, rek je uit en loop even rond om chronische spierspanning te verminderen. Je kunt Stretch Break installeren op je computer om je te helpen herinneren (stretchbreak.com).

Wil je meer weten?

Erik Peper en Katherine Gibney hebben hierover een gratis te downloaden boek geschreven van 262 pagina's: *Muscle Biofeedback at the Computer – A Manual to Prevent Repetitive Strain Injury (RSI) by Taking the Guesswork out of Assessment, Monitoring and Training (2006)*. Dit is te vinden op Erik Peper's website.

*Tekst: Erik Peper, vertaald en bewerkt door Marlous Elst
Bronnen: peperperspective.com en biofeedbackhealth.org*

Wat zou ik graag die rotzooi opruimen...

Maar wat doet dat met mijn RSI-klachten?

Je wilt de rotzooi opruimen die in je omgeving wordt neergegooid. Hoe gaat dat als je RSI-klachten hebt? Hoe ga je daarmee om en wat is de beste grijper om het vuil op te pakken? Margreet, lid van de RSI-vereniging, heeft er ervaring mee en vertelt ons haar verhaal.

Langs de weg waar ik al een kleine dertig jaar woon, lagen behoorlijk wat dingen die er niet thuishoorden, zowel in de berm als in de sloot. Toen ik een buurvrouw bezig zag met een afvalgrijper, was er eigenlijk niets meer nodig om mij over de streep te trekken om dat ook te gaan doen.



Soms werkt Margreet met een emmer, soms met een zak met een ring.

Foto: Wouter Martens.

Omdat ik door overbelasting al langer allerlei RSI-klachten heb, ben ik voorzichtig begonnen. Sinds 2015 doe ik aan de fitnessmethode Pilates. Daardoor ben ik een stuk bewuster geworden van wat ik doe en voel. Dat heeft me sterker gemaakt. Voor en na een oefening wordt vaak gevraagd wat het verschil is in mijn lijf. In het begin kon ik dat echt niet voelen, laat staan benoemen - ik was altijd maar gewend om zulke dingen te negeren, omdat ik makkelijk pijntjes heb.

“Het is ook beter om, voordat ik aan het werk ga, de spieren op te warmen met wat oefeningen”

Ik wissel mijn bezigheden nu veel meer af. Het is ook beter om, voordat ik aan het werk ga, de spieren op te warmen met wat oefeningen. Mijn voeten rol ik dan los met de zogenoemde Franklin-ballen die horen bij de Franklin-methode. Ook doe ik opwarm- en stretchoefeningen.

Ervaringen met het afvalgrijpen

Ik koop en test een paar afvalgrijpers. De eerste weken gaat alles wel goed. Tussen het werken door schud ik mijn armen driftig los en ook mijn handen doe ik af en toe open en dicht. Vooral bij de greep van de Flora-grijper voel ik soms wat kramp en moet ik de doorbloeding stimuleren. Ook probeer ik op een goede manier dingen te pakken, door soms wat door mijn knieën te zakken en door bijvoorbeeld mijn emmer met afval op mijn heup te dragen in plaats van aan mijn arm te laten bungelen.

Maar ondanks mijn voorzichtigheid voel ik op een dag toch een zeurderige pijn in mijn elleboog. Gelukkig kan ik altijd terecht bij de fysio. Het zeurderige gevoel is na de behandeling verdwenen. Later krijg ik na gebruik van een andere, te lange grijper ook weer wat klachten aan de aanhechting van pezen aan de armen. Ik gun de spieren maar weer even rust en leg de grijper weg. Je moet direct reageren op een klacht en niet doorgaan als je merkt dat je pijn hebt. Voor mij is het wel beter om niet al te vaak dit soort werk te doen. Gelukkig krijg ik een mooie kans: door mijn opruimactie kom ik veel in contact met het wijkteam en de gemeente. Ze

vragen mij of ik coördinator wil worden voor een op te richten Troepgroep in de wijk. Inmiddels bestaat die uit bijna 20 mensen.

“Soms werk ik met een emmer en soms met een zak met ring”



Foto: Margreet Martens.

Geteste grijpers

Op de foto zijn de door Margreet geprobeerde grijpers te zien. Van boven naar beneden:

- Flora afvalgrijper. Verkrijgbaar in lengtes van 75, 90 en 105 centimeter. Deze heeft een kunststof bekken.
- De Unger NiftyNabber Pro. Verkrijgbaar in lengtes van 52, 90 en 97 centimeter.
- De Unger NiftyNabber Trigger. Verkrijgbaar in lengtes van 63, 83, 93 en 102 centimeter. Deze heeft een ergonomische grip en draaibare kop.

Margreet: “De Ungers hebben allebei een goede grip. Bij de Flora had ik last van mijn arm, elleboog en kramp in de hand. Er zit ook een staaldraad in die je goed kunt voelen. Je moet behoorlijk knijpen voor het resultaat. Na zoeken en vragen bij de ergotherapeut kwam ik uit op de NiftyNabber Trigger en heb ik die zeurende stekende pijn niet meer gehad.”

Welke afvalgrijper?

Een lichte grijper, die past bij je lichaamslengte, en een greep die je pols recht houdt, is het meest ergonomisch. Online is een overzicht te vinden van de lengte van grijpers en bij welke lichaamslengte die passen (*onder andere op bouwsuper.nl/beste-afvalgrijper, red.*)

De grijper die ik bestel voor mijn eigen lengte, blijkt eigenlijk een paar centimeter te lang. Daardoor moet ik hem toch nog net iets optillen als ik ermee ga lopen. Als er niets op de grond ligt, leg ik hem bij het lopen op mijn emmer en laat ik mijn arm hangen. Soms werk ik met een emmer die past in mijn fietsmandje, soms met een zak met ring – daarvan passen er twee in een fietskarretje dat ik heb aangeschaft, zodat ik meteen het afval kan scheiden. De grijper van Unger met draaibare kop blijkt aanzienlijk lichter dan de andere.

Wanneer heb ik zo min mogelijk last van RSI?

Door corona zijn de wekelijkse een-op-een Pilates-sessies vervallen. De docente vraagt altijd hoe het gaat en past de oefeningen daarop aan. Ook mis ik heel erg de massages. Je merkt het effect het meest als je weer een poos niet bent geweest en je stijver in je spieren komt te zitten. Ik heb een erg goede Chinese masseuse, die weer heel anders werkt dan de Nederlandse masseurs, en een fijne sportmasseur. Ze wisselen elkaar mooi af. Daarnaast hou ik van fietsen, wandelen en een klein beetje hardlopen.

Het is best moeilijk om zelf alles soepel te houden, maar ik probeer het zo goed mogelijk bij te houden. Elke dag ga ik ook even een poosje ontspannen op m'n rug liggen met mijn onderbenen op een stoel, in de zogeheten psoashouding: met de benen boven de heupen in een hoek van 90 graden. Voordat ik met Pilates-lessen begon had ik nog nooit gehoord van de grote lendenspier. Deze wordt ook wel 'de spier van de ziel' genoemd. Dit is de spier die emoties beïnvloedt en andersom door emoties wordt beïnvloed. In de lage rug, buik en bekken(bodem) worden vaak emotionele spanningen vastgehouden. Ook is er een relatie tussen spanningen in de kaken en in de heupen.


“Een lichte grijper die past bij je lichaamslengte is het meest ergonomisch”

Als ik wat spanningen bemerk, zorg ik voor een positieve start van mijn dag: met een rustig moment voor het lezen van een tekst of meditatie, met in gedachten dat het ingaan van een nieuwe dag reden is voor dankbaarheid. Ook zingen werkt voor mij helend.

Ik kijk, tijdens de pauzes tussen het werken met de grijper door, naar de hazen die over het land achter elkaar aanrennen, de zwermen vogeltjes die opvliegen als ik langslow en het roodborstje dat in een bosje alleen voor mij een serenade zingt. Ook maken heel veel mensen graag een praatje. In de coronatijd, met weinig contacten, is dit heel welkom.

Inmiddels is de weg heel mooi schoon geworden. En het werk eraan stukken minder.

Tekst: Margreet Martens
bewerkt door Joke Huisman



Maar je ziet er helemaal niet ziek uit!

De lepeltheorie: écht duidelijk maken wat chronische pijn is

Foto: Raza Zafar.

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 pakt Barbara alle lepels uit de la ...

Iedereen met onzichtbare (pijn)klachten weet het: aan anderen vertellen over de impact van deze constante energievreters is heel moeilijk. Als we aan het eind van ons Latijn zijn, communiceren we wel: klagen, zeuren, zuchten, zeggen dat je te moe bent, afspraken afzeggen. Maar op een rustig moment aan je dierbaren overbrengen hoe chronische klachten dagelijks je

functioneren beperken, is heel erg moeilijk. De lepeltheorie kan je daarbij helpen. Als coach maak ik er regelmatig gebruik van – en vrijwel alle andere coaches, trainers, paramedici en revalidatiecentra op een of andere manier ook. In wezen is het een verhaal dat onzichtbare klachten voor de naaste omgeving tastbaar en invoelbaar maakt.

Christine Miserandino heeft de theorie ergens begin 2000 bedacht. Zijzelf leed aan de auto-immuunziekte lupus. Voor deze term kan je elk syndroom, chronische pijnklacht of ziekte invullen: 'chronische RSI-klachten', bijvoorbeeld.

“Gezonde mensen hebben de luxe van een leven zonder die keuzes”

De lepeltheorie

Miserandino legt de theorie als volgt uit: “Laatst zat ik met een goede vriendin te praten. Ze vroeg me zomaar hoe het voelt om lupus te hebben. Ik was ontzet. Niet alleen omdat de vraag zo onverwacht kwam, maar ook omdat ik dacht dat ik alle medische gegevens erover al had verteld. Ik begon te praten over depressies, antidepressiva, fysiotherapie en chronische pijn, maar zij hield aan en leek niet tevreden te zijn met mijn antwoorden. Ze vroeg me hoe het voelde: niet lichamelijk, maar hoe het voelde om mij te zijn - zó te zijn. Ik herinner mij dat ik dacht: als ik niet probeer het haar uit te leggen, hoe kan ik dan van haar verwachten dat zij het begrijpt? Als ik het niet kan uitleggen aan mijn beste vriendin, hoe kan ik mijn wereld dan uitleggen aan anderen?”

Keuzes maken

“Op dat moment werd de lepeltheorie geboren. Snel graaide ik alle lepels van de tafel – en zelfs van de andere tafels. Ik keek haar in de ogen en zei: ‘Alsjeblieft, je hebt nu ook lupus.’ Ik legde haar uit dat het verschil tussen ziek zijn en gezond zijn is dat een ziek mens keuzes moet maken en constant moet nadenken over dingen. Gezonde mensen hebben de luxe van een leven zonder die keuzes, een gift die de meeste mensen als vanzelfsprekend beschouwen. Nu gebruikte ik de lepels om dat duidelijk te maken. Ik wilde voor haar iets om vast te houden en dat ik weg kon nemen. Want de meeste mensen met een chronische ziekte ervaren een gevoel van verlies door de beperkte keuzes die ze hebben.”

“Ik vroeg haar de lepels te tellen. Ze vroeg waarom en ik legde uit dat je, als je gezond bent, verwacht een oneindig aantal lepels te hebben. Maar als je de dag zorgvuldig moet gaan plannen, moet je precies weten met hoeveel lepels je de dag start. Ze telde: twaalf lepels. Ze lachte en zei dat ze er meer wilde hebben. Ik zei: ‘Nee, er zijn er niet méér.’ Ik wist meteen dat dit spelletje zou werken toen ze teleurgesteld keek – en we waren nog niet eens begonnen! Ik zei: ‘Ik wil al jaren meer lepels en heb nog geen manier gevonden om er meer te krijgen, dus waarom zou jij er wél meer krijgen?’”

“Als de lepels op zijn, zijn ze ook echt op”

Eerst een lepel pakken

“Ik vroeg haar om haar dagelijkse bezigheden te vertellen, inclusief de simpelste dingen. Terwijl zij vertelde over alle dagelijkse en leuke dingen, legde ik haar uit dat iedere bezigheid een lepel zou kosten. Toen zij meteen vertelde over het op weg gaan naar haar werk, onderbrak ik haar. Ik zei: ‘Nee! Je staat niet zomaar op. Eerst doe je moeizaam je ogen open, en je komt erachter dat je te laat bent doordat je slecht geslapen hebt. Je kruipt moeizaam uit bed en je moet eerst zorgen dat je een douche neemt en iets eet voor je iets anders kunt doen, want als je niets eet kost het je direct een lepel.’ Ik nam snel een lepel weg en ze realiseerde zich dat ze nog niet eens was aangekleed.”

“Ik denk dat zij begon te begrijpen dat ze in theorie nog niet eens op haar werk was en nog maar tien lepels overhad. Toen legde ik haar uit dat ze de rest van haar dag precies uit moest stippelen, want als de lepels op zijn, zijn ze ook echt op. Soms kun je de lepels van de volgende dag lenen, maar bedenk dan hoe moeilijk die dag zal zijn als je start met nog minder lepels. Ook moest ik uitleggen dat iemand met lupus altijd leeft met de dreigende gedachte dat morgen misschien de dag is dat je weer een ergere pijnaanval hebt en dus meer last van je rug, nek, of andere lichaamsdelen. Dus je wilt nooit met te weinig lepels komen te zitten, omdat je nooit weet wanneer je ze echt nodig hebt.”

“Het allermoeilijkste dat ik moet leren, is om het kalm aan te doen”

Een gevecht

“Ik zei tegen haar dat het pas 19.00 uur was. ‘Je hebt de rest van de avond nog maar één lepel, dus kun je misschien nog iets leuks doen of wat lezen of tv kijken. Je kunt ook bij iemand op visite gaan, maar je lichaam heeft rust nodig, dus je kunt het niet allemaal doen.’ Het allermoeilijkste dat ik moet leren, is om het kalm aan te doen en niet alles te willen doen. Daar vecht ik iedere dag tegen. Ik haat het buitengesloten te worden, thuis te moeten blijven terwijl ik weg zou willen gaan, dingen niet gedaan te kunnen krijgen omdat het niet gaat. Voor gezonde mensen is er de wonderbaarlijke vrijheid om niet hoeven te denken maar gewoon te doen. Ik mis die vrijheid ...”

Tekst: Barbara Sneller

Bron: ‘The Spoon Theory’, Christine Miserandino.

Link: butyoudontlooksick.com/articles/written-by-christine/the-spoon-theory



Hersteld van RSI...

... kan ik nog een arbeidsongeschiktheidsverzekering afsluiten?

Wij zijn altijd blij met vragen, ervaringen of suggesties van onze lezers. Stuur die dan naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl. De redactie behoudt zich het recht voor om verhalen in te korten of niet te plaatsen.

Beste RSI-vereniging,

Ik ben eerder dit jaar uitgevallen met RSI-klachten, maar ben inmiddels bijna weer 100% beter gemeld en terug aan het werk. Nu ben ik van plan om van baan te veranderen en als zzp'er aan de slag te gaan. In hoeverre hebben jullie ervaring met acceptatie bij het afsluiten van een arbeidsongeschiktheidsverzekering na uitval door RSI? Zal dit leiden tot een negatief advies op basis van de gezondheidscheck? Resulteert dit in hogere premies of kan er zelfs sprake zijn van weigering?

Sara

Beste Sara,

Bedankt voor je interessante vraag. Helaas hebben wij als vereniging weinig informatie over hoe dit in de praktijk gaat. Als je maatregelen hebt genomen, zoals je werkhouding aanpassen, voldoende sporten of op tijd pauzes nemen, kan RSI heel goed overgaan. Misschien kun je informatie vinden op zzp-nederland.nl. Daar vind je verzekeringsadviseurs die je kunt bellen.

Verder hebben we Roland Blaauw geraadpleegd, om op persoonlijke titel op je brief te reageren. Hij is zelfstandig ondernemer en richtte, nadat hij arbeidsongeschikt werd, SamSam Servicebureau op - zie het interview met hem in magazine nummer 1 van dit jaar. Hij verwacht dat verzekeringen je gebreken en ziekten uit het verleden waarschijnlijk van dekking uit zullen sluiten (zonder premieverlaging). Dat zou dus ook gelden voor je recente RSI-klachten en dat kan verkeerd uitpakken, want je weet nooit of RSI-klachten in de toekomst terugkeren. Je kunt je ook verzekeren bij het UWV, maar daar betaal je veel premie voor een relatief lage dekking.

Voor jou als startende zzp'er zou een schenkring een alternatief kunnen zijn. Roland: "Als ik naar mijn eigen Servicebureau kijk: wij bieden een tijdelijke arbeidsongeschiktheidsvoorziening aan voor ondernemers. Er is dan maar één voorwaarde: op het moment dat je lid wordt, ben je niet arbeidsongeschikt of kun je niet voorzien dat je binnenkort een tijdje niet kunt werken, bijvoorbeeld vanwege een operatie. Verder zijn er geen kleine lettertjes."

Bij een dergelijke (tijdelijke) verzekering gelden andere criteria en wellicht kun jij daar je voordeel mee doen. Wij hopen als RSI-vereniging dat je met dit antwoord geholpen bent. Als er leden zijn met ervaring op dit gebied, dan horen wij dit graag.

*Met vriendelijke groeten,
Egbertien Martens, namens de redactie*



Tech Stress

Kaapt technologie ook jouw leven?

De menselijke evolutie heeft ons slecht voorbereid op het moderne leven. Sterker nog: tech-giganten zoals Facebook en Twitter weten precies wat ons brein aantrekkelijk vindt en gebruiken dat om onze aandacht zo lang mogelijk vast te houden. Hoe voorkom je dat dit leidt tot slaapgebrek, pijn en uitputting? Het boek *Tech Stress* belooft praktische tools om hiermee om te gaan.



Afbeelding: North Atlantic Books.



Foto: PxHere.



Foto: PxHere.

Hoofdauteur Erik Peper is ergonoom, onderzoeker en een goede bekende van onze vereniging. Hij woont en werkt in Amerika, maar bezoekt Nederland regelmatig. Het boek is alleen in het Engels verkrijgbaar en bestaat uit drie delen: de rol van technologie, methoden om hiermee om te gaan en praktische ergonomie.

Deel 1: Hoe technologie onze levens kaapt

Het eerste deel gaat in op stress, de rol van je ademhaling, zitten als het 'nieuwe roken', spanning en ontspanning, verslaving aan je mobiele telefoon en sociale media, hoe je houding je stemming beïnvloedt en de 'always on'-maatschappij. In elk hoofdstuk staan lijstjes met tips en wordt uitgelegd hoe de evolutie ons beïnvloedt; bijvoorbeeld dat we geprogrammeerd zijn om te slapen in het donker, zodat slaap moeilijk wordt als je 's avonds laat nog helverlichte apparaten gebruikt.

Een leuke oefening om in vijf minuten de malende gedachten in je hoofd tot stilstand te brengen, is de volgende: ga op je tenen staan, met je hielen tegen elkaar aan en je knieën gebogen. Plaats je handen in je zij en haal diep en langzaam adem. Doe dit, voor steun, naast een muur en blijf vijf minuten zo staan. Je aandacht gaat gegarandeerd naar de pijn in je dijen in plaats van naar je takenlijst of lastige baas. Je hebt niet veel ruimte nodig, dus in een stressvolle situatie kun je dit zelfs op de wc doen.

Deel 2: Coping-mechanismen

Deel 2 gaat dieper in op een aantal belangrijke zaken voor een gezonder leven: slaap, het op peil houden van je bloedsuiker en energieniveau, beweging, rust, omgaan met stress en meer. Ook staan er een aantal meer mentale mechanismes beschreven, zoals jezelf kennen, vragen om

wat je nodig hebt, het nut van complimenten en methodes om anders te kijken naar zaken die je niet kunt veranderen, oftewel 'reframing'. De laatste twee hoofdstukken gaan over herstellen van een burn-out en van letsels – zoals RSI-klachten.

Deel 3: Praktische ergonomie

Het derde deel is het minst interessant. Het gaat over ergonomie en het aanpassen van je (werk)omgeving aan je postuur en werkwijze, en bevat tips hoe je bijvoorbeeld de juiste muis kiest. Ook wordt duidelijk gemaakt wat de kosten zijn van het gebrek aan ergonomie voor zowel werkgever als werknemer – wellicht bruikbaar als je je baas wilt overhalen om te investeren in een betere stoel of een zit-statafel.

De auteurs hebben veel verstand van zaken

Conclusie

Tech Stress staat vol nuttige tips en informatie. Het vereist wel wat doorzettingsvermogen om het hele boek te lezen en voor jezelf de belangrijke dingen eruit te halen. Een goede redacteur had kunnen zorgen voor meer samenhang en een betere leesbaarheid. Maar de auteurs hebben veel verstand van zaken en door de diversiteit aan onderwerpen zal iedere lezer er iets van zijn of haar gading kunnen vinden.

Tekst: Sandra Oudshoff

Bron: *Tech Stress: How Technology is Hijacking Our Lives, Strategies for Coping, and Pragmatic Ergonomics*, Erik Peper, Richard Harvey en Nancy Faass, 2020, ISBN 9781583947685

Onderzoeksnieuws in het kort

Recente onderzoeksresultaten samengevat

Nederland is Europees kampioen!

Helaas geen wedstrijd die we wilden winnen. We zijn namelijk Europees kampioen in ... zitten. Van alle Nederlanders zit maar liefst 32% 8,5 uur of meer op een dag, terwijl het Europese gemiddelde 12% is. Zo blijkt uit onderzoek van TNO dat recent twee factsheets publiceerde. Thuiswerkers tijdens covid-19 spannen de kroon: 89% zit meer dan 6 uur per dag voor een beeldscherm, wat een verhoogde kans op arm- nek- of schouderklachten (KANS) geeft. 15% van al het verzuim in Nederland komt door KANS. En slechts één op de drie thuiswerkers neemt regelmatig een (korte) pauze. TNO pleit dan ook voor regelmatig bewegen, bijvoorbeeld ieder half uur wat rek- en strekoefeningen tijdens het werk en minimaal een paar keer per week stevig wandelen of fietsen, om al dat zitten te compenseren en gezond oud te worden.



Hup Holland Hup?! Foto: Pixabay.

Spiertraining helpt bij ontstekingen

Onderzoekers aan de Amerikaanse Duke University werken al een jaar of tien aan gekweekte spieren – spieren in een kweekschachtje. Hiermee kunnen ze gedetailleerder onderzoeken hoe bepaalde processen werken. Eerder was al bekend dat lichamelijke training kan helpen om de effecten van ontstekingen te verminderen. Uit recent onderzoek met kweekspieren blijkt duidelijk dat spieren door training, gesimuleerd door stimulatie met elektroden, zelfstandig bijna compleet de effecten van chronische ontsteking tenietdoen. De spieren doen dat door een bepaald ontstekings signaal tegen te houden. Medicijnen tegen reumatoïde artritis hebben dezelfde werking. Dit onderzoek kan helpen om betere trainingsprogramma's te ontwikkelen, die helpen bij ontstekingen zonder de spiercellen te zwaar te belasten.



De werking van spieren. Foto: PxHere.

Frozen shoulder-behandelingen

Frozen shoulder treft 1 tot 3% van de bevolking en is daarmee een van de meest voorkomende klachten. Een recent overzichtsartikel vat de laatste stand van zaken samen voor de behandeling van frozen shoulder. Standaard wordt gestart met een 'conservatieve' behandeling: fysiotherapie, pijnstillers, steroïden- of hyaluronzuurinjecties, of een zenuwblokkade. Als deze behandelingen na twee tot zes maanden niet werken, kan een operatie worden overwogen. De belangrijkste operatieve methode is manipulatie van het schoudergewricht onder narcose. Dit werkt in het algemeen goed, met name in combinatie met fysiotherapie of een zenuwblokkade. Bij deze operatie, die zorgvuldig uitgevoerd moet worden, kunnen wel diverse complicaties optreden. Een populair alternatief is daarom een kijkoperatie, waarbij dat minder gebeurt en sneller met fysiotherapie kan worden begonnen. Een open operatie wordt niet aanbevolen, behalve in specifieke gevallen. Het artikel besluit ermee dat er meer onderzoek van goede kwaliteit nodig is om een duidelijker behandelplan te bepalen en meer consistentie in de behandeling van deze veelvoorkomende klacht aan te brengen.



Shouldermassage. Foto: Wikimedia Commons.

Standaard wordt gestart met een 'conservatieve' behandeling

Behandeling van tenniselleboog

Ook voor een tenniselleboog is recent het beschikbare onderzoek naar mogelijke behandelingen op een rij gezet. De conclusie is helaas vergelijkbaar met die voor frozen shoulder: er zijn meerdere conservatieve en operatieve behandelingen mogelijk, maar het is onduidelijk welke daarvan het beste resultaat geeft. Vaak lossen de klachten binnen twaalf tot achttien maanden op. Gestart wordt met conservatieve behandelingen: aanpassen van activiteiten, fysiotherapie, medicijnen die ontsteking tegengaan, taping, schokgolftherapie (toegepast door fysiotherapeuten) en acupunctuur. Recente toevoegingen zijn autologe bloedinjectie, waarbij eigen bloed van de patiënt wordt ingespoten ter plaatse van de ontsteking en de arts met echografie de plek van de injectie bepaalt, en injecties met 'plaatjesrijk plasma' (*platelet rich plasma* of PRP), waarbij het bloed wordt gecentrifugeerd voordat het resulterende bloedplasma wordt ingespoten. Conservatieve behandelingen zijn bij 90% van de patiënten effectief. Als dat niet het geval is, zijn er drie verschillende operaties mogelijk, waarbij nog niet duidelijk is welke het meeste effect heeft.



Tenniselleboog. Afbeelding: Wikimedia Commons.

Eet je gezond met kersen, druiven en avocado

Eten tegen ontstekingen?

Een webartikel van Healthline geeft een overzicht van soorten voedsel die kunnen helpen om ontstekingen tegen te gaan, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Een goed excuus om deze gezonde zaken wat vaker op je menu te zetten! De belangrijkste zijn:

- Fruit: bessen, inclusief aardbeien en frambozen, druiven en kersen.
- Groente: broccoli, avocado, paprika en chilipepers, paddenstoelen en tomaten.
- Vette vis, zoals zalm, sardines, haring, makreel en ansjovis.
- Overig: groene thee, kurkuma, extra vierge olijfolie en pure chocola met minimaal 70% cacao.



Kersen! Foto: Wikimedia Commons.

Tekst: Sandra Oudshoff

Bronnen:

- (1) fysiekebelasting.tno.nl/nl/zitten-en-beeldschermwerk-dit-zijn-de-cijfers-en-feiten
- (2) sciencedaily.com/releases/2021/01/210122140624.htm
- (3) future-science.com/doi/pdfplus/10.2144/fsoa-2020-0145
- (4) media.proquest.com/media/hms/PFT/1/wDzYG?_s=9MiuTLV-Q%2BJMIYF%2FDGRDhzWI2CbE%3D
- (5) healthline.com/nutrition/13-anti-inflammatory-foods

Chronische pijn en ouderschap



Foto: Privécollectie.

Wist jij dat de helft van de Nederlanders een chronische ziekte heeft? Jij behoort met RSI dus tot die groep. Waarschijnlijk is er veel veranderd in je leven door je klachten. Chronisch ziek zijn is niet alleen het hebben van fysieke klachten, het is veel meer dan dat: het heeft impact op alle levensgebieden en op al je rollen.

Wat vertel ik mijn kind over mijn klachten en wat niet?

Ik ben niet alleen psycholoog, maar ook ervaringsdeskundige op het gebied van chronische pijn. Ik heb geen RSI, maar ik weet wel hoe het is om pijn te hebben, om een balans te moeten vinden in je dagelijkse activiteiten en om dingen die niet meer kunnen los te moeten laten. Daarnaast ben ik moeder van twee dochters van 2 en 4 jaar oud. Die combinatie brengt mij bij het onderwerp chronische pijn en ouderschap.

Chronische pijn en ouderschap

Want het is best een uitdaging, pijn hebben en kinderen opvoeden. Tijdens revalidatiegesprekken gaat het meestal over je pijn, maar over de combinatie klachten en opvoeden wordt weinig gesproken. Ik kreeg steeds vaker vragen over dit onderwerp. Om die reden organiseerde ik hierover in april online een themamaand. Ik voerde gesprekken met experts en ervaringsdeskundigen. Ik neem jullie in dit artikel mee in de uitdagingen rondom deze lastige combinatie.

Uitdagingen

De vragen die ik het meeste hoorde, luiden:

- Wat vertel ik mijn kind over mijn klachten en wat niet?
- Belast ik mijn kind niet te veel als ik wat vertel?
- En als ik dan wat wil vertellen, hoe doe ik dat?

Andere uitdagingen zijn:

- Hoe pak ik voldoende rust als ik ook de zorg heb voor mijn kinderen?
- Hoe ga ik om met het schuldgevoel dat ik niet met mijn kind met alle activiteiten mee kan doen?
- Breng ik mijn kind extra dagen naar de opvang terwijl ik zelf thuis ben?
- Wil ik wel zwanger worden terwijl ik pijnklachten heb? Of kan ik dat beter niet doen?

Ze voelen of zien het als je pijn hebt

Ga in gesprek

Uiteindelijk is heel veel terug te voeren op het onderwerp communicatie. Je kinderen voelen en weten dat er iets niet helemaal goed is met jou. Ze voelen of zien het als je pijn hebt, dus het advies is om daar wel over te praten. Wat je precies aan je kinderen vertelt, kun je het beste afstemmen op hun leeftijd. Hoe ouder, hoe meer ze natuurlijk snappen. Ook is het goed om aan te sluiten op de vragen die ze hebben. Soms heb je zelf een hele uitleg in je hoofd, maar is je kind na twee vragen alweer verder gegaan met spelen. Laat het daar dan ook bij: er komt vanzelf een nieuw moment om meer te vertellen.

Je eigen plan trouw blijven

Soms komen de wensen van je kind en jouw behoeften niet overeen. Dan heb jij eigenlijk rust of tijd voor oefeningen nodig en wil je kind een spel aan tafel doen. Kijk of je het uit kunt leggen en wees creatief in het bedenken van een alternatief. Wanneer je kind ook nog boos of verdrietig wordt, is dat best lastig. Je zit met je eigen emoties rond je klachten en de bijbehorende beperkingen, waar je de emoties van je kind gratis bij krijgt.

Probeer rustig te blijven en te kijken wat je voor elkaar kunt doen. Blijf daarin consequent en houd oog voor jezelf. Soms is het gewoon niet anders en moet je rusten. En ja, soms heb je door pijn of vermoeidheid een korter lontje en word je sneller boos. Dan is het belangrijk om te benoemen waarom dat gebeurt en dat dat niet aan je kind ligt. 'Mama is heel erg moe en heeft pijn. Dat komt niet door jou, maar ik moet nu wél even gaan liggen.' Het is heel belangrijk dat je kind beseft dat hij of zij geen aandeel heeft in jouw pijn.



Foto: Privécollectie.

Je hoeft het niet alleen te doen

Schaamte

Ik zie veel patiënten die last hebben van schaamte, omdat ze het gevoel hebben tekort te schieten. Ze vergelijken zich met andere ouders die dingen kunnen doen die zij niet kunnen. Dat is begrijpelijk. Ook hier komt communicatie om de hoek kijken. Je kunt het er met je kind over hebben wat je niet kunt, maar ook met lotgenoten en met vrienden of familie. Deel waar je mee zit en waar je tegenaan loopt; dat je verdrietig of boos bent, je schaamt of het moeilijk hebt. Dat maakt de stap om hulp te vragen ook makkelijker. Want vraag die hulp: je hoeft het niet alleen te doen.

In april organiseerde ik een themamaand rondom chronisch ziek zijn en ouderschap op Instagram: [instagram.com/yvonnelankhaarpsycholoog](https://www.instagram.com/yvonnelankhaarpsycholoog). Je vindt op deze pagina nog steeds de mooie artikelen, filmpjes en livegesprekken.

Tekst: Yvonne Lankhaar

Het Geheim van pijn

Geïllustreerde verhalen leggen kinderen (en volwassenen) uit hoe pijn werkt

Bij langdurige pijn rennen chaotische poppetjes, de 'pijnboodschappers', langs zenuwbanen heen en weer. Het oververmoeide en sterk verouderde Hoofd Gezondheidszaken kan het allemaal niet meer aan. Dana's verhaal over acute pijn en Timo's verhaal over chronische pijn maken duidelijk hoe het allemaal werkt: ieder pijnverhaal is anders en verdient persoonlijke aandacht.



Foto: Kay Hill.

Kinderen vanaf 10 jaar kunnen *Het Geheim van pijn*, geschreven door Floor van der Valk en Tamara van der Houwen, met illustraties van Edrick Hemme, zelfstandig lezen. Het boek laat zien wat pijn doet in het lichaam.

Rennende boodschappers

Bij zowel Dana als Timo rennen de pijn-, geheugen-, en emotionele boodschappers langs de zenuwbanen. Het Hoofd moet niet alleen met al die boodschappers rekening houden, maar ook nog met de bedieners van de pijnpoorten in het ruggenmerg die hun eigen gang gaan.

Chaotische pijnboodschappers rennen langs zenuwbanen heen en weer

Actiepoppetjes proberen de wond van Dana te genezen. Het Hoofd zorgt er niet alleen voor dat ze daar acute pijn bij voelt, maar ook hoe heftig en hoe lang die is, zodat ze tijdelijk voorzichtig is tot haar verwonding is genezen.

Het Hoofd Gezondheidszaken kan het allemaal niet meer aan

Timo heeft een tenniseleboog die niet over gaat. Daar raakt het Hoofd van in de war. Boodschappers rennen heen en weer, staan in de file en de bedieners in het ruggenmerg zetten de pijnpoorten open. Timo voelt nog méér pijn en dan weet het Hoofd het helemaal niet meer.

Te veel boodschappen is het probleem, niet de tenniseleboog

Het Hoofd kan geen plan maken om van de pijn af te komen, omdat het niet begrijpt wat er aan de hand is. Het genezen van de tenniseleboog is niet het probleem, maar de poppetjes die emotie- en geheugenboodschappen blijven doorsturen wel. Daardoor kan het Hoofd de pijn niet uitzetten. Het krijgt pas rust als helder is wat er aan de hand is en het een goed plan kan maken.

Het kost tijd om de geheugenboodschappers gerust te stellen

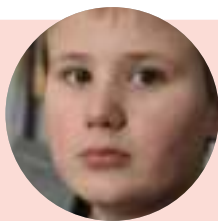
Het boek geeft tips voor chronische pijn: analyseren, emotieboodschappers geruststellen, leren ontspannen (uitrusten), naar een pijnspecialist gaan, praten over wat je gaat doen en psychologische hulp zoeken. Het kost tijd om de geheugenboodschappers gerust te stellen, want die hebben soms hun eigen emotionele pijnpunten die aandacht nodig hebben.

De voorbeelden en illustraties maken duidelijk hoe pijn werkt en dat er veel factoren een rol spelen. Die inzichten geven handvatten voor wat je kunt doen.

Bestelinformatie

Je kunt het boek bestellen via pijnenzo.nl of via de stichting Pijn-Hoop op pijn-hoop.nl. Per adres kun je één boek bestellen. Het kost, inclusief verzending, € 17,-. Bestellers ontvangen het boek na ongeveer een maand. Het is niet via de boekhandel verkrijgbaar.

Tekst: Joke Huisman



Pareltjes van George

Hangmoeder

George (11 jaar) heeft net een andere kijk op RSI. Ook een pareltje delen?

Graag: mediaredactie@rsi-vereniging.nl.



Ze kijkt misschien wat ongemakkelijk, maar ze is overduidelijk aan het genieten. Toch? Foto: Kay Hill.

Soms komt een rustmoment onverwacht. Zoals hier in het klimpark. Mama trok per ongeluk aan het verkeerde touw en kwam halverwege de kabelbaan tot stilstand. Mijn zus en ik dachten dat ze vast zou genieten van het prachtige uitzicht en de stilte.

We hebben dus eventjes wat langer gewacht, voordat we hulp gingen halen om haar te redden. Dan kon ze extra lang genieten. En wij eerst een paar foto's maken ...

Tekst: George Hill

Tips



Tip van Jip

Tip 16: Ga wandelen

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

We zijn gemaakt om te wandelen. Maar urenlang 'wandelen' over een toetsenbord of met een muis, gaat mensen vroeg of laat niet goed af. Dit is niet de vorm van bewegen die past bij onze evolutionaire genen. Ook het eindeloos hanteren van een schaar of lasapparaatje breekt mensen op. En als je het nóg vaker doet, ga je er niet aan wennen. Integendeel: dit soort eindeloze fijne motoriek is niet te trainen. Wandelen gaat ons daarentegen veel beter af. En naarmate je dit vaker doet, gaat het je juist wél beter



Foto's: Kay Hill.

af, want het is uitstekend te trainen. Wandelend heeft de mensheid ook de wereld ontsloten: eerst vanuit Afrika naar Europa en Azië en later wandelend naar het Amerikaanse continent.

Bij het wandelen gebruik je juist grove spiergroepen, waardoor ook de bloedsomloop goed op gang komt - tot in de vingertoppen aan toe. Ja, de armen bewegen ook mee. Fietsen is ook goed, maar wandelen is beter, want dat is minder statisch voor rug en armen. Vooral (deels) wandelen, heen en weer naar het werk of tussendoor, is heel erg slim. Maar maak ook eens lange wandeltochten of een wandelvakantie dit jaar. Er zijn genoeg mogelijkheden. Wandel je uit de RSI!

Meer tips vind je op gezondheidsnet.nl/wandelen.

Tekst: Jip Driehuizen



Jansen 'on the rocks'. Foto: Privécollectie.

Jansen on the rocks

Jansen heeft, zoals de Engelsen dat zeggen, *ants in her pants*, maar Relax! is deze keer gekaapt. Gelukkig is het jaarthema beweging. Bladerend door een een oud RSI-Magazine (nummer 2, 2018), komt ze het verhaal tegen van Arie, een arts die door te klimmen van zijn RSI is afgekomen. Geïnspireerd schrijft ze zich in voor een introductiecursus boulderen.

Omdat een boulder niet erg hoog is, hoef je niet te worden gezekerd met touw

Klimmen zonder touw

De eerste cursusavond krijgt het klimgroepje van Jansen onder andere uitleg over een aantal klimattributen. In een korte film zijn verschillende vormen van klimmen te zien: snel klimmen, klimmen met touw, via ferrata (een parcours van staalkabels langs een rotswand) en ... boulderen.

Boulderen is ontstaan in Frankrijk. Bergbeklimmers die in Parijs woonden, wilden dichterbij huis oefenen. Ze begaven zich op de grote rotsen (oftewel *boulders*) in Parc Fontainebleau. Omdat een boulder niet erg hoog is, hoef je niet te worden gezekerd met touw. Het hoogste punt is 4,5 meter; om de boulder te 'veroveren', moet je dat punt drie seconden met twee handen vastpakken. In tegenstelling tot in Parc Fontainebleau, ligt onderaan de boulder in de klimhal een enorm dikke mat – je kunt dus naar beneden klimmen of springen. Jansen is enigszins gerustgesteld.

Kromme tenen

Het enige wat je nodig hebt om te kunnen boulderen, zijn klamschoenen – al zijn binnensportschoenen voor beginners een mogelijkheid. Tijdens die eerste cursusavond gaat het groepje schoenen passen. Jansen pakt haar maat. Au, wat zit dat krap! De schoen voelt drie maten te klein aan. De instructeur legt uit dat dit zo hoort, want het zorgt voor optimale grip op de muur. Bovendien zullen de schoenen iets uitzetten als ze opwarmen. Ze zijn niet bedoeld om op te lopen. "Gelukkig maar," denkt Jansen, "anders had ik er nu al kromme tenen van."

Een week later is het zover. De groep verzamelt bij boulderhal De Campus in Den Haag, een enorme hal vol neprotsen. Sommige daarvan hellen alarmerend over, merkt Jansen op. Er klinkt achtergrondmuziek en in de hal zijn niet alleen boulders, maar ook een bar, tafels, banken en kleedkamers te vinden.

Eerst de veiligheid. Kijk altijd goed uit: klim of sta nooit onder een andere klimmer. Er zijn routes in verschillende moeilijkheidsgraden. De makkelijkste zijn oranje en groen - toevallig Jansens lievelingskleuren.

Jansen leert dat ze haar benen kan gebruiken om haar armkracht te sparen

Hang laag

“Boulderen is zo veel meer dan werken met je kracht”, legt de instructeur uit. “Het is ook een denksport. Je moet je als het ware omhoog puzzelen. Dat vergt rust om na te denken, creativiteit en een goede balans.”

Wie (nog) niet sterk is moet slim zijn. Jansen leert dat ze haar benen kan gebruiken om haar armkracht te sparen. Voordat je naar de volgende greep gaat met je hand, kijk je eerst of je je voet hoger kan plaatsen. Ook wordt ze zich bewust van een veelvoorkomende beginnersfout. Als je je krampachtig aan een greep vasthoudt, verzuren je armen heel snel. Hang laag, volledig uitstrekken die armen!

Jansen heeft veel aan de tips van de instructeur. Ze leert steeds meer manieren om haar benen, brein en hele lichaam in te zetten om hoger te komen. Het vinden van de juiste oplossing kan het verschil zijn tussen heel veel kracht gebruiken en moeiteloos omhoogklimmen. Boulderen heeft iets spannends, het spreekt tot de verbeelding. En niet onbelangrijk: het is ook een sociale sport. Boulderaars helpen elkaar om de juiste oplossing te vinden voor een boulder-route.

Jansen gebruikt allerlei spieren waarvan ze niet eens wist dat die bestonden

Raar maar waar

Je wordt goed sterk van boulderen. Spierkracht in de armen, schouders en de houdingspijnen is vooral op steil terrein essentieel. Bij het boulderen moet spierkracht altijd een efficiënte beweging opleveren; zo wordt functionele spierkracht getraind, net als bij crossfit. Boulderen zorgt voor een gezond en sterk lichaam, zonder dat je hiervoor ‘saaie’ herhalende oefeningen in de fitnesszaal hoeft te doen.

Jansen gebruikt allerlei spieren waarvan ze niet eens wist dat die bestonden. En dat weet ze de volgende dag! En de dag daarna. En die daarna. En zelfs een week later.

De meeste klimmers in de groep hebben drie dagen lang flinke spierpijn. Bij Jansen duurt het aanzienlijk langer. Ze gaat regelmatig platliggen en gunt haar spieren welverdiende rust. Opvallend en vooral heel fijn: de bekende pijn in haar nek voelt ze nu juist niet. Raar maar waar.



Fysiotherapeut Jelle is zelf fervent sportklimmer. Foto: Privécollectie.

Boulderen en RSI – een goede combi?

Om erachter te komen of boulderen een goed idee is voor iemand met RSI-klachten, klopt Jansen aan bij Jelle Schouten, een fysio- en manueel therapeut die veel met klimmers werkt en ook zelf fervent sportklimmer is.

Jelle: “Boulderen belast die spieren op een heel andere, gezonde manier”

Jelle: “Als we het hebben over de zogenoemde specifieke RSI, dus geen ontstoken pezen of gewrichten of ander letsel, dan is boulderen zeker een goed idee. Specifieke RSI wordt mede veroorzaakt door een langdurig statische belasting. Dit veroorzaakt pijn, mede door verzuring. Zo’n constante spanning is ongezond.”

“Boulderen belast die spieren op een heel andere, gezonde manier. Het belast eigenlijk heel veel spieren op heel veel verschillende manieren. En bij arm-, nek- en schouderklachten is het belangrijk dat je juist de probleemspieren beweegt en belast, om deze zodoende sterker en ook gewoon losser te maken. De houdingspijnen (romp) worden ook getraind”

‘Boulderen for all’ dus?

Jelle: “Bij specifieke klachten, zowel acuut als chronisch, kan boulderen geen kwaad. Maar bij chronische pijnklachten komt meer kijken dan bewegen en sporten, namelijk factoren zoals stress, werkdruk, psychische klachten, ergonomie, daar moet je ook aandacht aan besteden.”

“Het is wel belangrijk om het rustig op te bouwen, zoals bij elke nieuwe belasting of sport. Zo zou ik beginnen met één keer per twee à drie dagen boulderen en niet dagelijks. Hersteltijd is heel belangrijk. Bij chronische pijnklachten moet je het vertrouwen in je lichaam terugkrijgen. Natuurlijk zal je, net als Jansen, na de eerste keer flinke spierpijn ervaren en er langer over doen om te herstellen. Maar puur fysiek gezien zou ik zeggen: doen!”

En, is Jansen inmiddels elke week ‘on the rocks’? Ze zou graag willen, maar de boulderhal ligt te ver weg. Ze duint dat er eentje dichterbij komt, want dan zou ze het zeker doen.

Tekst: Karin Jansen

Bronnen: Jelle Schouten, boulderhaldecampus.nl, pofzak.nl.

Johan Cruijff

Elk nadeel heb z'n voordeel.
Vaak moet er iets gebeuren voordat er iets gebeurt.
We zijn op zoek gegaan naar de overwinning
en dan kom je hem vanzelf tegen.

Albert Einstein

We kunnen een probleem niet oplossen
met de denkwijze die het heeft veroorzaakt.
Meer dan het verleden
interesseert mij
de toekomst, want daarin
ben ik van plan te
leven.

William Shakespeare

Luister naar ieders kritiek,
maar behoud
uw eigen oordeel.
Elk waarom, heeft zijn
daarom.

Toon Hermans

D'r gaat veel meer boven m'n
pet dan eronder.

**Positiviteit is belangrijk voor je herstel.
Om dit te bereiken, kun je eens gaan kijken
met een andere blik. Net zoals deze bekende personen deden.**

**Nathalie Bos
(Pssttt, wat zie jij in deze afbeelding?)**



Deel 19: Feestje? Komt voor de bakker!

Marmercake met aardbeien. Foto: Nathalie Bos

Is er iets te vieren? Dan bak ik een lekkernij. Ik vind het leuk en ontspannend om te bakken. Even alleen bezig zijn met meel, eieren, suiker en versieringen. Maar het uitvoeren van handelingen in de keuken kan met RSI-klachten nieuwe uitdagingen opleveren en veel energie kosten. Toch wil dat niet zeggen dat ik niet meer bak. En dat hoef jij ook niet te laten! Ik ga een **Feestcake** bakken: een makkelijk basisrecept, waarbij ik je tips geef om er je eigen draai aan te geven en tricks om op een RSI-vriendelijke manier te bakken.

Bakbenodigdheden

- Cakeblik met een lengte van ongeveer 25 cm.
- Bakpapier
- Elektrische oven 180°C
- Grote kom met pannenkoek of lepel
- Mixer met garde
- Dunne breinaald of lange satéprikker
- Steelpannetje met iets grotere kom

Ingrediënten basiscake

- 200 gram ongezoeten roomboter
- 200 gram zelfrijzend bakmeel
- 200 gram suiker
- 8 gram vanillesuiker (1 zakje)
- 4 eieren
- Snufje zout
- Chocoladereep 250 gram naar keuze (voor het glazuur)

Opties voor in het beslag

- Rozijnen of krenten
- Chocoladedruppels
- Stukjes appel met kaneel naar smaak
- Cacao voor chocoladecake (40 gram voor een hele cake)

Opties voor de versiering

- Smarties of M&M's
- Notenmix of nougatine
- Aardbeien
- Pepernoten
- Chocolaatjes

Bereidingswijze

Zet de oven aan en bekleed het cakeblik met bakpapier. Mix de boter, suikers en zout tot een romig mengsel.

Voeg daar één voor één de eieren aan toe. Mix dit verder tot een glad mengsel. Voeg het bakmeel beetje bij beetje toe. Blijf mixen tot je een glad beslag hebt. Kies of je nog iets wilt toevoegen aan je beslag. Ik kies ervoor om aan de helft cacao toe te voegen en lepel het vanille- en het chocoladebeslag om en om in de bakvorm, zodat er een gemixte cake ontstaat.

Plaats de bakvorm in het midden van de oven en bak de cake in 60 tot 70 minuten gaar. Aan de kleur en het rijzen kun je zien of de cake gaar is. Test dit door met je breinaald in het midden van de cake te prikken. Geen kruimels meer aan de naald? Dan is je cake gaar. Haal 'm uit de vorm en laat 'm afkoelen voor je start met versieren. Ik smelt een chocoladereep *au bain-marie* om over mijn cake te gieten en versier mijn cake met aardbeien.

RSI-baktips

- Zet alles afgewogen klaar: makkelijk en het geeft rust tijdens het bakken.
- Neem de tijd, zorg dat er geen tijdsdruk is.
- Een cake-bakmix kopen kan natuurlijk ook. Kijk op de verpakking welke ingrediënten je nog nodig hebt en volg de instructies.
- Gebruik eventueel je keukenmachine.
- Er zijn kant-en-klare glazuren en leuke versieringen in de supermarkt te verkrijgen bij de bakafdeling.
- Zijn alle handelingen je op één dag te veel? De cake kun je in de vriezer bewaren en versieren als je 'm nodig hebt.

Bakker klaar? Smullen maar!

Tekst: Nathalie Bos

RSI-klachten aan het begin van je loopbaan

Themamiddag, 2 oktober 2021

De themamiddag *RSI-klachten aan het begin van je loopbaan* gaat over wat je kunt doen als je al jong RSI-klachten krijgt.



RSI-klachten zijn altijd vervelend. Als je er al tijdens je studie of eerste baan mee te maken krijgt, ben je niet de eerste die dat overkomt. Helaas: het staat een vliegende start van je carrière in de weg. Maar er zijn oplossingen of alternatieven.

Hoe maak je je studie af of blijf je aan het werk? En als dat niet lukt, hoe vind je dan een studie of baan die wel bij je past? We organiseren een themamiddag over dit onderwerp om ervaringen uit te wisselen en krijgen tips van Yvonne Lankhaar, wandeltherapeute en pijn-ervaringsdeskundige.

Voor wie?

De themamiddag is bedoeld voor studenten en starters op de arbeidsmarkt, tot ongeveer 35 jaar oud.

Kosten

De themamiddag is gratis voor leden en niet-leden van de vereniging.

Wanneer en waar?

2 oktober 2021 in Leerhotel Het Klooster in Amersfoort, van 13.00 tot 16.30 uur.

Aanmelding

Meld je aan via postbus@rsi-vereniging.nl.

Schrijf mee voor onze nieuwe website

Onze website hebben we kortgeleden vernieuwd. Hij ziet er moderner en rustiger uit en de menu's zijn beter ingedeeld, zodat bezoekers nog gemakkelijker antwoorden op hun vragen vinden. We hebben veel kennis verzameld over alles rondom RSI/KANS en willen dat graag onderhouden, uitbreiden en nog toegankelijker maken.

Lijkt schrijven voor de website jou leuk, maar heb je dat nog nooit gedaan? Pak dan nu je kans om dat te leren! Schrijven voor een website is namelijk anders dan voor gedrukte media. Op een beeldscherm lees je kortere stukjes met veel koppen, want bij lange tekstblokken haken lezers al snel af.

Goed schrijven kun je leren, ook als je nog helemaal geen ervaring hebt. Wij brengen je in contact met PGOsupport, waar je (gratis) cursussen kunt volgen om te leren schrijven. Niet alleen voor websites, ook voor andere media. Een leuke manier om jezelf persoonlijk verder te ontwikkelen en het staat goed op je cv!

Je kunt alles wat je leert bij ons in de praktijk brengen, want we willen het aantal webredacteuren graag uitbreiden. Heb je interesse? Neem dan contact op met Joke Huisman via vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.



Foto: Wikimedia Commons.

rsi
vereniging