

RSI-Magazine

**Hoe is het de
Britse cartoonist
Andy Riley verder
vergaan?**

**Sigrid is
de eerste
ZitmetPit!-juf**

**Nieuwe rubriek:
De wandelende
psycholoog**

**MISSIE 2019?
BE THE
CHANGE**



Zijn geraniums gevaarlijk? Valt wel mee

Waar gaat dit nummer zoal over? We hebben weer verschillende onderwerpen en de vereniging heeft plannen. Altijd al acteur willen worden? Grijp je kans, meld je aan als vrijwilliger en speel mee in onze filmpjes voor op sociale media.

Nog meer onderwerpen: Qigong, een vorm van tai chi, en Juf Sigrid met het graatmagere skelet Bob die kinderen laat zien hoe ze goed moeten zitten en bewegen.

Striptekenaar Andy Riley vervolgt zijn verhaal over zijn ervaringen met RSI-klachten. Hoe loopt dat af? Arie



Oosterlee, arts, epidemioloog en ervaren RSI'er heeft met sportklimmen zijn bovenlichaam van een stevig spierkorset voorzien en is zo nagenoeg van zijn klachten af.

Voor studenten die vastlopen kan de RSI-coach helpen. Een tien hoeft niet altijd, een acht of een negen is ook heel goed. Wees niet te bang om dingen te doen uit angst voor meer of terugkerende klachten, je kunt vaak meer dan je denkt! Misschien kun je binnenkort zelfs online naar de RSI-coach.

Wil je nog meer tips om van je RSI-klachten af te komen? Reserveer 16 maart 2019 in je agenda voor de ALV en de Themamiddag en vergeet niet je op te geven. Ontmoet lotgenoten - een feest van herkenning.

Tenslotte nog een waarschuwing: ook ouderen van wie vaak gedacht wordt dat ze na hun pensionering altijd achter de geraniums zitten, kunnen dan alsnog voor het eerst RSI-klachten krijgen. Tja, dat krijg je ervan als je urenlang op de computer gaat bridgen. Geraniums zijn minder gevaarlijk dan beeldschermen, maar je moet bij beide wel blijven bewegen.

De mediaredactie wenst iedereen fijne feestdagen en een 2019 zonder RSI-klachten!

*Tekst: Corinne Travail, mediaredacteur en webredacteur
Foto's: Wikimedia Commons, Pxhere*

Het RSI-Magazine verschijnt in 2018 twee keer
November 2018. 24ste 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 (beroepsmatige) 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: André van der Put
Algemeen lid: Joke Huisman, Karin Jansen

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

Aan dit nummer werkten verder mee
Jan Bockma, Jip Driehuizen, Yvonne Lankhaar, George Hill, Yolanda van Hoorn, Harriët Maat, Carin de Wit, Reint Alberts, Joke Huisman, Kay Hill

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 rsi-vereniging.nl.

Vrijwaring
Wij hebben alle moeite gedaan om rechthebbers van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten worden vriendelijk verzocht contact op te nemen met de redactie.

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



- 2 | Voorwoord
- 4 | Van de voorzitter
| Vooraankondiging ALV/Themamiddag
- 5 | Lezers schrijven: Ik ben van mijn RSI-klachten afgeklimmen
- 6 | Wat denken artsen over chronische pijn? Klopt dat?
| Besloten Facebook-groep
- 7 | Tai chi versus aerobics
- 8 | wandelende psycholoog
- 10 | Cartoonist Andy Riley over zijn RSI-catastrofe, deel 2
- 14 | RSI een nieuwe pensioando ziekte?
- 15 | Coach denkt mee – Een middenweg
- 16 | Een juf met ruggengraat!
- 17 | Zit met pit!
- 18 | Tip van Jip
| Pareltjes van George
- 19 | Relax! Deel 10: Qigong

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



Advertentie

NIEUW



NEWTRAL 2
ERGONOMISCHE MUIS

“Een betere manier van werken”

Ergonomische RSI Preventie Muis:

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

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

Probeer nu 15 dagen gratis en ervaar het verschil.

TEST&match
www.backshop.nl

BACKSHOPTM
ENJOY ERGONOMICS

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

Van de voorzitter

RSI heeft pr-probleem

Terwijl tegenwoordig veel mensen hun werkdagen zittend achter een computer doorbrengen, hoor je nog maar weinig over RSI. Uit het onlangs gepubliceerde artikel van nu.nl blijkt dat we nog heel veel werk moeten verrichten om onze missie, begrip en betere zorg voor mensen met RSI, te bereiken.

“Als je nu zegt dat je RSI hebt, reageren mensen alsof je last hebt van een hype van twintig jaar geleden” – Reint Alberts, voorzitter RSI-vereniging

Lees het gehele artikel op nu.nl/carriere/5415137/muisarm-heeft-pr-probleem-het-geen-hype-van-20-jaar-geleden.html

Be the change

“Be the change” is het format waarmee dit bestuur dit jaar verder aan de slag gaat. We hebben vastgesteld dat er veel mensen zijn die, naast hun drukke bestaan, weinig tijd hebben om continu bezig te zijn met vrijwilligerswerk. Toch zijn er mensen bereid om enkele uren per week of maand mee te denken en te doen.

Of dit nu een medicus is die ervaring heeft met RSI-klachten, of iemand met een drukke baan als webdesigner. Er is bereidheid om mee te doen vanuit het besef dat er iets moet veranderen.

Productie omhoog

Daarnaast heeft het bestuur gezocht naar mogelijkheden om onze doelen sneller te bereiken; met het inhuren van professionals op het gebied van social media. Zodoende wordt er volgend jaar 4 keer een RSI-Magazine gerealiseerd, wordt de content op onze website, Facebook, Twitter,



Instagram enzovoorts geïntensiveerd en zal deze content meer inspelen op wat leeft bij onze doelgroep.

RSI on film

Ook zijn we druk bezig met het maken van voorlichtingsmateriaal, wat in de vorm van korte informatieve

filmpjes zal verschijnen op de social-mediakanalen. We denken verder mee over de ontwikkeling van producten die op de markt verschijnen en maken gebruik van een panel van deskundigen die we hiervoor kunnen consulteren.

Ook voor leden willen we meer kunnen en blijven betekenen. Er wordt nagedacht over het online consulteren van onze ervaringsdeskundige coaches, naast de telefoondienst en e-mail. Via onze besloten Facebook-groep willen we daarom onze mogelijkheden uitbreiden.

Heb je na het lezen van de bovenstaande tekst nog aanvullende ideeën? Doe met ons mee en neem contact op via: mediaredactie@rsi-vereniging.nl of voorzitter@rsi-vereniging.nl

En kom uiteraard naar de ALV met themamiddag op zaterdag 16 maart 2019 in Amersfoort. Dit is een bijzondere en belangrijke vergadering, want ook jij kunt bijdragen aan een verandering. Wij hopen onze leden dan te ontmoeten.

Veel leesplezier.
Reint Alberts, voorzitter

Vooraankondiging ALV/Themamiddag "Alle puzzelstukjes bij elkaar"

De voorbereidingen zijn nog volop gaande, dus veel willen we nog niet verklappen. We kunnen in ieder geval vertellen dat we je op de themamiddag een aantal puzzelstukjes willen aanreiken. Die puzzelstukjes kunnen je helpen om de grote puzzel op te lossen: hoe kom ik van die RSI-klachten af?

De datum en locatie maken we alvast bekend:

16 maart 2019, in Leerhotel Het Klooster in Amersfoort

Kom je meepuzzelen? Zet de datum alvast in je agenda en graag tot ziens!

Het bestuur

Ik ben van mijn RSI-klachten afgeklimmen



Dank je wel Arie, voor de inspirerende brief hieronder! Wij zijn altijd blij met vragen, ervaringen en/of suggesties van onze lezers. Heb jij ook een tip? Stuur het naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl. De redactie behoudt zich het recht voor om verhalen in te korten of niet te plaatsen.

Beste redactie,

Graag zou ik willen reageren op het artikel 'Update specifieke RSI' van juni jl. Ik heb sinds 1998 klachten, maar ben nu al jaren voor een groot deel klachtenvrij.

Toen ik klachten kreeg, heb ik twee jaar tevergeefs gespecialiseerde fysiotherapie gehad. Daarna is het mij gelukt om er grotendeels zelf vanaf te komen. Door eerst te gaan zwemmen (vooral rugcrawl was goed) en daarna te sportklimmen

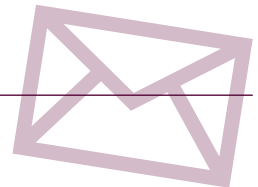
in de klimhal. In deze periode heb ik voor korte tijd in de WAO gezeten, maar ook heb ik met links leren schrijven en heb ik met vallen en opstaan enkele vicieuze cirkels kunnen doorbreken. Op de computer gebruik ik nog steeds spraakherkenningssoftware, voor ongeveer de helft van het toetsenbordgebruik.

Inmiddels heb ik een stevig spierkorset om mijn bovenlichaam ontwikkeld, wat mijn fysiotherapeut destijds erg belangrijk vond. Als ik een aantal weken niet klim, komen

mijn klachten weer terug. Ik ken ook anderen die via het sportklimmen van hun RSI zijn afgekomen.

Ik ben arts, onderzoeker (epidemioloog) en dus ervaringsdeskundige. Ik heb de indruk dat RSI geen modeziekte is, maar voor een groot deel een welvaartsziekte. We doen vaak veel te weinig met ons bovenlichaam waardoor de doorbloeding van spieren en bindweefsel in armen en schouders minimaal is. Dat alleen al is naar mijn mening een groot risico voor het ontstaan van RSI. Monniken in de middeleeuwen met hun schrijfkrimp hadden voor een deel dezelfde leefstijl als wij in de moderne tijd. En ik kan mij voorstellen dat ook de neurologische component van RSI hier mee te maken heeft. Sporten is mogelijk preventief, maar is ooit onderzocht of vooral een goed getraind bovenlichaam bescherming biedt tegen RSI?

Arie Oosterlee, Diemen



Beste Arie,

Bedankt voor je inspirerende verhaal. We vinden het erg mooi omdat 'het hangen aan je vingertoppen' wel het allerlaatste is waarvan we zouden verwachten dat het je van RSI-klachten af zou helpen.

In het algemeen wordt aangenomen dat een goede conditie mogelijk preventief kan werken, maar specifiek onderzoek omtrent een goed getraind bovenlichaam hebben we niet kunnen vinden. Het lijkt ons wel logisch en gezien jouw ervaringen hopen we dat zo'n onderzoek ooit een keer komt.

*Vriendelijke groeten,
Karin, namens de redactie*

Heb je ook baat bij (sport)klimmen of doe je een andere tak van sport/bewegen?
We horen het graag! Mail: mediaredactie@rsi-vereniging.nl

Oproep

P

Wat denken artsen over chronische pijn? Klopt dat?

Veel (huis)artsen denken dat chronische pijn onbehandelbaar is. De focus van behandelingen ligt daarom vaak op het accepteren van de pijn en het ermee leren omgaan. Onterecht, zo blijkt uit een artikel in het gezaghebbende *British Journal of Sports Medicine*. De onderzoekers stellen dat het een mythe is dat chronische pijn onbehandelbaar zou zijn, en vinden dat artsen die dat denken hun patiënten tekort doen.



De onderzoekers hebben alle beschikbare literatuur hierover bekeken en concluderen dat chronische pijn wel degelijk verlicht kan worden. Pijnbehandeling heeft ook nog eens meer effect dan methodes die zich richten op pijnacceptatie en het verbeteren van het functioneren. Dus als artsen zich daarop richten, kan het resultaat slechter uitpakken voor patiënten dan als ze kiezen voor pijnbehandeling.

Dit artikel gaat in tegen de huidige multidisciplinaire standaardaanpak, die ook wel de 'biopsychosociale benadering' wordt genoemd. Deze benadering gaat in op psychologische aspecten, zoals hoe iemand omgaat met pijn en met voorlichting over pijn, en op sociale aspecten zoals relaties en hulpbronnen; niet zozeer op de pijn zelf. De gedachte hierachter is dat mensen, als ze meer weten over hoe pijn werkt, met dezelfde pijn toch beter kunnen functioneren.

De auteurs stellen kortweg dat het advies om met chronische pijn te leren leven onterecht is voor veel pijnpatiënten, omdat een vermindering van de pijn zelf wel degelijk haalbaar is.

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto: Pexels.com

Bron: *Is pain unresponsive to treatment, In Hand, Autumn 2018*

Artikel: *Dispelling the myth that chronic pain is unresponsive to treatment, Bruno T Saragiotto, Chris G Maher, Adrian C Traeger,*

Qiang Li, James H McAuley, British Journal of Sports Medicine 2016

RSI-vereniging

Vereniging Besloten Facebook-groep

De RSI-vereniging heeft een besloten Facebook-groep. Jouw vraag daar stellen? Je kan je aanmelden met een klik op de site of via de volgende URL: [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...

Tai chi versus aerobics

Wat werkt beter bij chronische pijn?

Onderzoekers in Boston hebben voor chronische pijn het effect van tai-chi-training vergeleken met aerobics. Deelnemers aan het onderzoek leden aan fibromyalgie, een spieraandoening net als RSI en met vergelijkbare (chronische-)pijnklachten.

Tai chi is een bewegingsvorm die voortkomt uit eeuwenoude Chinese krijgskunst en steeds populairder wordt in westerse landen. Aerobics is een sportieve westerse dansvorm bedoeld om fitheid en flexibiliteit te vergroten en wordt aanbevolen bij fibromyalgie. Maar welke werkt beter? De winnaar van deze strijd tussen Oost en West is ...



Tai chi

Opzet onderzoek

Voor het onderzoek zijn 226 mensen een jaar lang gevolgd. Een derde deel van deze groep kreeg 2 keer per week aerobics, met daarbij de instructie om thuis een half uur per dag te oefenen. De aerobicstrainingen waren afgestemd op de mogelijkheden van de deelnemers en de trainingsduur werd langzaam opgevoerd. De rest van de groep kreeg 12 of 24 weken tai-chi-training, 1 of 2 keer per week, en dezelfde instructie om thuis te oefenen. De lessen werden beschreven en gemonitord om vergelijkbaar te zijn voor de verschillende groepen. De groepen werden willekeurig ingedeeld en bij de analyse van de resultaten was onbekend welke groep welke training had gekregen. Ook op andere punten lijkt het onderzoek degelijk uitgevoerd; publicatie in het British Medical Journal tenslotte is zo goed als een garantie voor betrouwbaarheid.

En de winnaar is ...

De deelnemers die 24 weken Tai Chi hadden gevolgd,

2 keer per week, hadden de beste resultaten. Dit gold zowel direct na afloop van de training als een half jaar later. De resultaten werden gemeten via een gestandaardiseerde vragenlijst die kijkt naar pijn, functioneren, vermoeidheid, depressie en algeheel welbevinden. De uitkomst is een score van 0 tot 100, waarbij een lagere score beter is. Deelnemers aan tai chi scoorden maar liefst 25 punten beter, tegen 9 punten beter voor aerobics. Op alle deelscores die zijn gemeten waren de resultaten van de tai-chi-groep consequent beter dan die van de aerobicsgroep. Alleen het gebruik van pijnstillers en andere medicijnen daalde in alle groepen ongeveer evenveel.

De resultaten voor 24 weken Tai Chi waren duidelijk beter dan die voor 12 weken Tai Chi, dus het loont om de training langer vol te houden. En 1 keer per week training blijkt voldoende, want de resultaten waren niet veel beter bij 2 keer per week trainen.

Conclusie

Tai chi helpt beter bij chronische pijnklachten dan aerobics. Als je in beweging wilt komen, hoef je je dus niet meteen in het zweet te werken voor mooie resultaten.

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto's: Wikimedia Commons

Bron:

Artikel: *BMJ* 2018;360:k851 <http://bit.ly/BMJtaichi>





yvonnelankhaar.nl

Nieuwe
rubriek

“Ik wil je graag iets vertellen ...”

Chronische pijn. Hoe leg ik het uit aan mijn omgeving?

Yvonne Lankhaar is psycholoog, gevestigd in Rotterdam en ervaringsdeskundige chronische pijn. Zie: yvonnelankhaar.nl. Ze geeft therapie in individueel en in groepsverband. Soms doet ze dat wandelend. Ze besteedt onder andere aandacht aan het omgaan met negatieve gedachten, grenzen aangeven en pijn accepteren. Yvonne gaat de spiksplinternieuwe rubriek 'De wandelende psycholoog' voor ons verzorgen. Om af te trappen heeft de redactie een thema aan haar voorgelegd, maar de volgende keer mag jij dat doen! Mail je vraag voor Yvonne naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

Hoe leg je aan je omgeving uit wat het is om chronische pijn te hebben? Mijn antwoord op die vraag kan heel kort zijn: dat kun je niet. Pijn is zó persoonlijk, dat je een ander nooit precies kunt uitleggen wat je voelt. Maar je kunt het begrip van de ander wel vergroten.

Het is goed om jouw ervaring met chronische pijn te delen. Vertel over je angst, verdriet en pijn. Vertel over de processen waar je doorheen moet: dat je de pijn moet accepteren, dat je je grenzen moet aangeven en hoe moeilijk dat is. Bespreek de teleurstelling in jezelf en in je lijf en dat dit vaak gepaard gaat met een terugval. Als je dat doet, kun je beginnen met milder naar jezelf te worden. En dat helpt je weer om je grenzen beter aan te geven. Communicatie is dus belangrijk, niet alleen naar de ander, maar ook naar jezelf. En niet onbelangrijk: van de mensen in je omgeving naar jou. Over die drie vormen van communicatie wil ik graag iets vertellen.

Vertel over je angst, verdriet en pijn

Jij bent de enige die kan aangeven hoe het met jou gaat en wat jij nodig hebt

Communicatie van jou naar jou

Communicatie naar jezelf is de basis: voor het accepteren van jezelf en je pijn, de basis van waaruit jij een boodschap naar een ander zendt en dus ook de basis waarop jouw omgeving haar oordeel baseert. Ben je bang dat anderen jou als een aansteller zien omdat je altijd maar pijn hebt en moe bent? Of heb je daar zelf een oordeel over? Of ben je trots op hoe jij omgaat met je pijn en je vermoeidheid? Dat laatste is bij de meeste mensen met chronische pijn niet het geval, maar dat zou het wel moeten zijn. Gedachten, positieve en negatieve, hebben invloed op je gevoel. Alle negatieve gedachten over jezelf hebben een negatieve invloed op jouw gevoel en daarmee op jouw gedrag. Dat voedt de negatieve gedachten weer, wat de cirkel rondmaakt. Keer het dus om en wees trots op jezelf, want positieve gedachten werken juist positief op je gevoel en je gedrag.

Communicatie van jou naar de ander

Ook de communicatie van jou naar de ander is belangrijk. Als jij vindt dat je je aanstelt, dat je klachten eigenlijk wel meevallen en dat je niet genoeg doet, ga je misschien compenseren en te veel doen. Je gaat over je grenzen, omdat je je misschien naar een ander – en naar jezelf – wilt bewijzen. De ene dag doe je meer dan je eigenlijk aankunt, terwijl je de volgende dag(en) zoveel pijn hebt dat je bijna niets meer kunt. Zo wordt het voor de ander lastig om in te schatten wat die van jou kan verwachten. Bovendien ben jij de enige die aan kan geven hoe het met jou gaat en wat jij nodig hebt. Iemand anders kan enkel raden hoe jij je voelt. Als aan jou goed te zien is dat je bijvoorbeeld verdrietig bent, kan een ander dat misschien goed inschatten. Maar als jij wat minder een open boek bent, zal dat lastiger zijn voor de omgeving. Aan de buitenkant is niet veel te zien, terwijl jij veel pijn hebt. Besef dus dat jij die bron van informatie bent en dat jij de sleutel hebt om die informatie te delen met de ander.

Jij bent dus de enige die duidelijk kan maken hoe jij je voelt en jij alleen kunt je eigen grenzen aangeven. Dat is natuurlijk heel moeilijk. Jij zit immers met jouw eigen gedachten over wat je vindt dat je eigenlijk zou moeten kunnen en je wilt niemand teleurstellen. Het is daarom belangrijk die negatieve gedachten die jij over jezelf en je pijn hebt op te sporen en deze om te buigen. Want als jij niet zo streng bent voor jezelf en je verwachtingen kunt bijstellen, dan wordt het ook eenvoudiger om je pijn te accepteren en je grens aan te geven.

Positieve gedachten werken juist positief op je gevoel en je gedrag

Communicatie van de ander naar jou

Ten slotte is ook de communicatie van de ander naar jou belangrijk. De ‘ander’ kan veel verschillende gedaantes hebben: je partner, een vriendin, een familielid, een

collega, je leidinggevende of een arts. Wat als een opmerking van de ander kwetsend is, of als deze een bevestiging is van jouw eigen negatieve gedachten over jezelf? Het is moeilijk om daarmee om te gaan. Door onwetendheid kan iedereen vroeg of laat een kwetsende opmerking maken. Niet iedereen weet hoe het is om vaak pijn te hebben en niet te weten of het overgaat. Niet iedereen weet hoe het is om niet te kunnen doen wat je graag zou willen doen. En niet iedereen hoeft dat ook te begrijpen. Maar het is wel belangrijk dat je een kringetje van mensen om je heen hebt dat begrip heeft of weet wat jouw pijn voor jou betekent.

Ga daarom in gesprek met de mensen die voor jou belangrijk zijn. Vertel duidelijk hoe jij je voelt en hoe jij over jezelf, je pijn en je toekomst denkt. Leg uit dat de pijn niet constant is en je belastbaarheid ook niet. Als je minder kunt hebben door de pijn, reageer jij je misschien wel eens af, juist op de mensen die je lief hebt. Leg dat aan ze uit.

Vertel ook wat jij van ze nodig hebt, waarmee ze jou kunnen helpen en waarmee juist niet. Laat het aan ze weten als ze een kwetsende opmerking maken. Een ander heeft niet altijd door hoe een bepaalde opmerking op jou overkomt. Gun het de mensen om jou heen om te leren hoe zij het beste met jou en jouw chronische (pijn)klachten om kunnen gaan. Want het is niet alleen een leerproces voor jou, maar ook voor de mensen om je heen.

Heb jij een mooi of interessant onderwerp of idee voor Yvonne's volgende artikel? Mail dit naar mediaredactie@rsi-vereniging.nl

Tekst: Yvonne Lankhaar, psycholoog

Foto: Yvonne Lankhaar

Kijk ook op yvonnelankhaar.nl



Mijn RSI-catastrofe (en hoe ik terug ben geklauterd)

Cartoonist en comedy-scenarist Andy Riley over zijn RSI, deel 2

Andy Riley is een succesvolle Engelse cartoonist en comedy-scenarist. Hij is bekend van de Zelfmoordkonijntjes-strips en heeft onder andere meegeschreven aan Spitting Image, Little Britain en de Emmy Award winnende HBO-serie Veep. Naast succes, heeft zijn werk helaas ook tot RSI geleid. Op zijn eigen blog heeft Andy uitgebreid zijn verhaal verteld. Hij heeft toestemming gegeven om het voor het RSI-Magazine te vertalen. In het vorige nummer kon je het eerste deel lezen, in dit magazine het vervolg.

In deel 1 vertelde Andy dat hij op zijn veertigste opeens last kreeg van een 'rare pijn' die van zijn rechterelleboog naar zijn middel- en ringvinger liep. Het was het eerste symptoom van RSI, de opmaat naar nog meer pijn. Een scala aan behandelingen volgt, waaronder acupunctuur, osteopathie, fysiotherapie, chiropractie, Alexandertechniek en nog véél meer.

“Door zelfmassage had ik zoveel gifstoffen vrij laten komen dat ik er misselijk van werd”

Maar een echte oplossing blijft uit. Tot Andy's vrouw Polly een stap voorwaarts ziet ...

Enkele antwoorden

Ze had de website gevonden van een plek waar niemand me over verteld had, al ontdekte ik later dat een van de chirurgen bij wie ik ben geweest, verwijzingen ervan aannam. Het was een specialistische pijnkliniek. Dat was wat ik nodig had. Diezelfde dag vond Polly een blogpost van iemand die, net als ik, van het kastje naar de muur gestuurd was en die er uiteindelijk achter was gekomen wat hij had: myofasciale pijn.

Ik heb je tot nu toe nog niet om de oren geslagen met technisch gedoe over zenuwen, pezen en

spieren, maar dit vraagt wat uitleg. Al je spieren zijn omgeven met spul, fascia genaamd, dat ze bij elkaar houdt. Als je spieren samentrekken en uitrekken, trekt en rekt de fascia met ze mee.

Behalve als het dat niet doet. Soms lukt het je fascia niet om goed te rekken. Dit veroorzaakt een kleine prop in je spieren, een myofasciaal triggerpoint genaamd. Iedereen krijgt die. Ze kunnen op je zenuwen drukken en gerefereerde pijn veroorzaken – dat is pijn die op een bepaalde plek in je lichaam veroorzaakt wordt, maar die elders gevoeld wordt. De blogpost raadde een boek aan dat Polly meteen heeft besteld: Clair Davies' Handboek triggerpointtherapie. Toen het bezorgd was, heb ik fijn een uur over mijn hele lichaam deze plekken gezocht en gemasseerd. Ik zat echt compleet onder. Van top tot teen.

Daarna moest ik het huis uit om te werken. Toen ik op de bus wachtte, voelde ik me wankel op m'n benen staan, met een vreemde smaak in m'n mond. Dit was een stimulerende gebeurtenis. Door zelfmassage had ik zoveel gifstoffen vrij laten komen dat ik er misselijk van werd. Tijdens de tientallen afranselingen die ik van

“Mijn ochtendtabletten riepen visioenen op van feest, ontbijt, muziek en zang”

fysiotherapeuten en osteopaten had gekregen, was dit nog nooit gebeurd. Ik was iets op het spoor gekomen: triggerpoints, die precies één keer eerder zijn genoemd en zelfs toen op een laatdunkende manier, zijn wellicht de sleutel tot het hele probleem.

Op de pijnkliniek inspecteerde Tom, een joviale dokter, me grondig, precies zoals de schouder specialist dat niet had gedaan.

“Ja, ik denk dat je aan myofasciale pijn lijdt,” zei hij.

“Mooi! Laten we er alles tegenaan gooien!” zei ik, en dat deden we.

Allereerst: nieuwe fysiotherapeuten. Zij gaven me dagelijkse oefeningen met gigantische rubberen banden. Veel effectiever dan die van Louise, net zoals hun massage.

Ten tweede: een psycholoog. Tom stuurde me naar iemand die goed was met de emotionele gevolgen van pijn. Ik deed nieuwe manieren op om daarover te denken en ermee om te gaan. Al mijn therapeutische gesprekken onthulden geen verborgen carrière-doodswens, geen geheime neiging om te stoppen met tekenen. Mijn grote drang om te tekenen verhulde alleen een beetje meer drang om cartoons te tekenen. *Wow, dacht ik, ik ben echt oppervlakkig.*

Ten derde: pijnstillers. Tom zette me een paar maanden aan het goede



misterandyriley.com/about-andy/

spul. De mensen die de merknamen voor medicijnen bedenken, zijn erg bedreven in wat ze doen. De

“Ik vond en verwijderde de triggerpoint die de pijnscheut achter mijn schouder veroorzaakte”

stofnamen van mijn pillen waren Celecoxib en Pregabalin. De eerste klinkt als een wraaklustige Azteekse god, de tweede als een kobold die baby-kobolden ter wereld brengt – maar de marketingmensen verkochten ze als ‘Celebrex’ en ‘Lyrica’. Mijn ochtendtabletten riepen visioenen op van feest, ontbijt, muziek en zang. Ze zouden mijn spieren misschien wat ontspannen, wat het nieuwe fysioregime een kans zou geven. Ten vierde: botoxinjecties, wat kan helpen om hardnekkige triggerpoints te verslaan. Tom behandelde een paar plekken in mijn borst, die er aan de rechterkant opeens jonger uitzag. De vijfde kwam op mij neer, niet

op Tom: zelfmassage, enkele keren per dag. Voornamelijk met online gekochte massage-gereedschappen – de Knobbler en de Thera Cane, die er respectievelijk uitzien als enigszins angstaanjagend sekspeelgoed en als zéér angstaanjagend sekspeelgoed. Ik vond en verwijderde de triggerpoint die de pijnscheut achter mijn schouder veroorzaakte. Die zat al die tijd in m’n nek. Van al het geld dat ik verspilde aan botox, therapie, medicijnen en fysio, waren de grootste motoren van vooruitgang een boek en twee vreemd gevormde stukjes plastic.

Ik kreeg een openbaring over het hele systeem van musculoskeletale-pijnbehandeling. Het probleem is de nonsens-eenheid die we de ‘week’ noemen.

Soms betekenen de perioden die we in de natuur vinden iets voor het menselijk lichaam: de dag en de maanmaand. Maar de week is onzin. Het is een eenheid die slechts een paar duizend jaar geleden is uitgevonden in Mesopotamië – een

oogwenk in de menselijke evolutie. Er is geen fysiologische reden om de dagen in bosjes van zeven aaneen te rijgen. Het is slechts een culturele gewoonte, zoals carbidschieten of de macarena. Hetzelfde geldt voor het uur en de minuut. Dus waarom bleven osteopaten en fysiotherapeuten me één keer per week een half uur bieden? Omdat het was wat mijn lichaam nodig had?

Nee. Ze deden het omdat het simpel was om in te roosteren. De meeste mensen kunnen, als het echt nodig is, genoeg tijd en geld sparen voor een korte periode van wekelijkse osteopathie- of fysiosessies. Het is gunstig genoeg voor beide partijen. Het is een prima bedrijfsmodel. Zelfs als ze er niet bewust van waren, lieten de specialisten dat bedrijfsmodel op de eerste plaats komen – zelfs boven mijn gezondheid.

Dat is ook waarom de meesten nooit zeiden “weet je, als wat ik te bieden heb niet werkt, moet je het elders proberen,” zelfs als dat duidelijk het juiste was om te doen.

Rond deze tijd zat mijn rug voor de laatste keer op slot. Ik ging naar de osteopaat die ik in 2011 een paar keer had ingeschakeld.

“Ik boek nu wat vooruitgang,” vertelde ik haar, “want ik weet wat ik heb. Het zijn myofasciale triggerpoints.”

“Ja, natuurlijk!” zei ze, terwijl ze zich duidelijk gekleineerd voelde. “Dat is een erg groot onderdeel van wat osteopathie is.”

“Maar dat heb je me niet verteld,” zei ik. “Ook niemand anders heeft dat tijdens al die achttien maanden pijn gedaan. Dat is het probleem.”

Terwijl ik in m’n portemonnee viste om voor de sessie te betalen, haalde ik er een Knobbler uit.

“Ah, je hebt er zo eentje!”

Zes maanden eerder betaalde ik haar en vroeg ik ‘r wat te doen. Ze had



me over myofasciale triggerpoints kunnen vertellen, over hoe ik ze zelf zou kunnen masseren. Maar dat hield ze allemaal voor zich, om me van haar en van mensen zoals zij afhankelijk te maken.

Tijdens een van mijn controlebezoekjes bij Tom in de pijnkliniek, deelde ik mijn theorie dat wekelijkse osteo-/fysiobehandelingen gebaseerd zijn op een kalendersysteem dat is verzonnen door Soemerische priesters uit de oudheid, en dat het misschien tijd was dat opnieuw te overwegen. Wat een geweldige patiënt was ik.

“Zelfmassage werkt echt,” vertelde ik. “Want ik doe het constant, niet slechts wekelijks. En mijn fysiotherapeuten zijn geweldig, maar ze zullen mensen nooit vertellen dat te proberen.” “Tja, ze willen zichzelf niet werkloos maken, he!” zei Tom, terwijl hij nerveus lachte en met wat papieren rommelde. “Maar dat is het punt, Tom. Ze zullen hun bedrijfsresultaat beschermen. Maar jij kunt mensen die in dezelfde positie als ik zitten, vertellen dat ze zichzelf kunnen masseren. Wil je dat doen?”

Tom beloofde dat niet. Hij veranderde van onderwerp. De

pijnkliniek en mijn nieuwe fysio's stonden wat mij betreft aan de goede kant, maar zelfs zij sloten hier de rijen.

De lange klim

Niets gaat snel met RSI. Gedurende 2012, 2013 en 2014 beklom ik langzaam de wanden van het ravijn. Vooruitgang, terugval, meer vooruitgang.

Ik kwam erachter dat Pilates hielp.

Ik kwam erachter dat de handen van de Syrische cartoonist Ali Farzat gebroken waren door Assads veiligheidsdiensten. Tja, dacht ik, sommige cartoonisten hebben het zwaarder dan ik.

Ik kwam erachter dat Ali Farzat na een paar maanden weer aan het tekenen was.

“Nee. Ze deden het omdat het simpel was om in te roosteren”

Ik kwam erachter dat het mogelijk is een vlaag van jaloezie te voelen voor een cartoonist van wie de handen zijn gebroken door Assads veiligheidsdiensten. Daar ben ik niet trots op.

Ik kwam erachter dat Siri een godsgeschenk is. De meeste mensen met een iPhone zien die alleen als persoonlijke assistent, maar het is een geweldig dicteersysteem.

“Gedurende 2012, 2013 en 2014 beklom ik langzaam de wanden van het ravijn”

Dat microfoonsymbooltje naast de spatiebalk: druk het in. Spreek duidelijk. Het verstaat het meeste van wat je zegt.

Ik kwam erachter dat het spiergeheugen in m'n rechterhand ervoor zorgde dat die naar binnen boog, een overblijfsel van m'n oude tekenstijl. Een specialist maakte een 'ulnar gutter splint' voor me, een kleine brace om rond mijn hand te dragen.

En eind 2014 wist ik dat mijn carrière als visueel artiest voorbij was. Mijn vooruitgang was achttien maanden gestabiliseerd. Ik droeg niet langer een stierenvechtersjasje van constante pijn, maar mijn lange handschoenen van pijn wilden niet veranderen. Ik had nog steeds die scheut door m'n rechtervoorarm. Ik heb nooit in de vijf stadia van rouw geloofd. Het hele 'vijf'-gebeuren

ruikt teveel naar marketing; vijf tekenen van haarproblemen, vijf manieren om snel je bedrijf op te starten. Toch was ik hier in stadium vijf: acceptatie. Net als een oude voetballer van wie de knieën op zijn, moest ik gewoon dankbaar zijn voor de tijd die ik nog had.

“Ik kwam erachter dat Siri een godsgeschenk is”

Misschien had Rhys me uiteindelijk toch het beste advies gegeven. Ik schreef in het geheim een kinderboek. Als ik het ooit aan iemand zou laten zien, en als het gepubliceerd zou worden, kon iemand anders de tekeningen maken. Ik was een ex-cartoonist. En dat was oké.

Alles dat een zwarte lijn maakt

Vlak na Kerstmis 2014 keek ik naar mijn rechterhand en draaide die in de lucht. De scheut was verdwenen. De arm voelde zo niet pijnloos, dan toch een stuk beter. Zo was het ook voor mijn linkerhand. Ik had mijn massages en oefeningen recent niet veranderd. Maar de lucht was opgeklaard. Ik zal het nooit zeker weten, maar ik vermoed dat het er allemaal mee te maken had met dat ik het op had gegeven. Ik bracht de dagen niet langer in een staat van pruttelende frustratie door. Deed dit mijn spieren ontspannen op een manier die ik zelf niet eens kon waarnemen? Het is niet te zeggen. Maar klaar om een poging te wagen weer te tekenen, ging ik 2015 in.

Ik ging naar de speciaalzaak voor kunstenaars en kocht letterlijk elk voorwerp dat een zwarte lijn maakt, waarna ik experimenteerde. Mijn oude methode – schouder naar voren geduwd, hand rond gebogen, elke spier vastgezet – zou me opnieuw ruïneren.

Uiteindelijk kwam ik op een stijl uit die de krachtige lijnen van mijn oude techniek behield, met een iets slordiger afwerking. Hier gebruikte ik een ultradunne Sharpie-tekenstift voor.

Als ik een dikkere lijn nodig had, drukte ik niet meer harder op de stift – ik krabbelde gewoon een paar keer over de lijn, met een lichte grip. De ulnar gutter splint hield m'n hand plat en m'n schouder naar achteren.

Mijn uitgevers en mijn vertegenwoordiger Gordon Wise waren sinds 2011 op een nieuw boek aan het wachten. Nu kon ik ergens naartoe werken. Langzaam.

Ik herinnerde me een gedicht van Ted Hughes, genaamd Wodwo. Het gaat over een ziel die plots tot leven komt in een bos, en die uit probeert te vinden wat hij is en hoe de wereld werkt. Wat als ik die situatie zou nemen, die over een puppy en een kitten zou laten gaan, en er wat grappen in zou stoppen? Ik zou onderbroekenlol en filosofie in één boek kunnen combineren. Dat werd Puppy Versus Kitten. Het is onlangs gepubliceerd. Ik schaafde het manuscript van m'n kinderboek ook bij – maar ik zou de tekenaar zijn, niet iemand anders. Dat werd opgepikt door Hodder Children's en is de Koning Eddie-serie geworden. Nu ik vier boeken in slechts iets meer dan twee jaar heb getekend, kan ik weer veilig zeggen dat ik cartoonist ben.

M'n lichaam doet nog steeds pijn. Ik ben voorzichtig met hoe ik teken. Ik doe het staand, niet zittend. Ik vermijd typen wanneer ik kan en ik gebruik nooit een computermuis, want die zijn de duivel. Elke dag heb ik met een vorm van pijn te maken, maar meestal is het op een laag niveau. Pijn is een deel van het leven; je moet het op een gegeven moment binnenlaten.

“Misschien had Rhys me uiteindelijk toch het beste advies gegeven”

Ik heb nog steeds een RSI-kwaal – ik heb me er alleen mee verzoend. Maar ik kan tekenen! Ik kan verhalen maken met plaatjes en die aan mensen voorschotelen! Dat was iets ongelooflijk groots om te verliezen. En iets ongelooflijk groots om terug te

“Ik was een ex-cartoonist. En dat was oké”

krijgen.

Het kan jou niet gebeuren oh wacht dat kan het wel

RSI is een beetje zoals depressie dat een paar jaar geleden was – er wordt niet genoeg over gesproken. En net als bij depressie is het voor iedereen anders. Als je welke beweging dan ook herhaaldelijk maakt, en bijna iedereen doet dat, kan het jou ook gebeuren. Op dit moment zit onze samenleving op een RSI-tijdbom. We doen bijna elke minuut van de dag een aanslag op een specifieke set spieren. Je hoeft geen cartoonist te zijn; als je op het werk een computer gebruikt, in de trein een smartphone en een iPad of PS4 in de avond, geef je je lichaam geen rustpauze. Dit telt bij elkaar op. Zodra het je te pakken heeft, wordt je leven een heel stuk moeilijker, geloof me.

“Ik zou onderbroekenlol en filosofie in één boek kunnen combineren”

Dus hier is wat advies, voor wat het waard is, over hoe je repetitive strain injury kunt vermijden.

- Rust meer. Leg de iPad neer. Leg die neer, zeg ik!
- Dicteer meer e-mails, teksten en documenten. Je telefoon kan het, je computer kan het. Je zal een paar woorden moeten typen die de software verkeerd heeft, maar dat bespaart je lichaam nog steeds een hoop tikkerdetik.
- Vind een goede fysiotherapeut vóórdat je problemen krijgt. Wat je levensstijl ook is, het zal enige belasting op je lichaam uitoefenen. Leer je slechte gewoontes vroeg en ga dan aan de slag met oefeningen en ontspanningstechnieken om ze tegen te gaan.

Eigen verhaal

En als je RSI hebt:

- Onthoud dat osteopaten en fysiotherapeuten werken voor hun bedrijfsmodel, niet voor jou. Ze kunnen individueel wel goed zijn, maar het model is dat niet. Behandelingen die gebaseerd zijn op de arbitraire nonsens van het kalendersysteem, moeten geprobeerd worden, maar daarbij moet je er wel bewust van zijn dat ze op een dubieuze grondslag berusten.
- Leer over triggerpoints. Er zijn verschillende boeken beschikbaar, maar Clair Davies' Handboek triggerpointtherapie is het beste.
- Als je het je kan veroorloven – gooi je net wijd uit als je hulp zoekt. Probeer veel mensen in verschillende disciplines, totdat je iemand vindt die je werkelijk ergens kan brengen.

“Ik heb nog steeds een RSI-kwaal – ik heb me er alleen mee verzoend”

Jouw RSI hoeft niet zoals de mijne te zijn. De oorzaken zullen iets anders zijn; je lichaam is anders. Maar blijf zoeken, blijf experimenteren, en je zou je weg terug moeten kunnen vinden.

Uiteindelijk!

Tekst: Andy Riley

Foto: Andy Riley, freepik, pexels

Bron: misterandyreily.com

Link: misterandyreily.com/2017/10/28/my-rsi-catastrophe-and-how-i-clawed-my-way-back



R SI-moment

RSI een nieuwe pensionadoziekte?

Ik kreeg laatst bezoek van een vriend die na 40 jaar in het onderwijs met pensioen was gegaan. Hij vertelde waar hij zich zoal mee bezighield. Naast het gebruikelijke reizen en lezen en sociale bezoeken afleggen, was hij verslingerd geraakt aan bridge. Twee keer in de week bridgede hij in clubverband. Omdat hij het spelletje zo leuk vond, ging hij in de verloren uurtjes ook bridgen op de computer. En zoals wij RSI-mensen weten, moet je daarmee oppassen. Want voor je het weet zit je in de ban van het spel uren achter elkaar gekluisterd aan de computer. Zo ging het ook bij hem. Hij kreeg last van zijn arm, dat werd een zogenaamde tennisarm en hij loopt nu bij de fysiotherapie om er vanaf te komen. Tja, zo kan het dus ook gaan!

Tekst: Egbertien Martens

Foto: Famke de Middelste





RSI-coach Joke Huisman

Een middenweg

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 handige tips. Deze keer: een studente die het maar niet lukt om af te studeren.

Hard werken of niets doen, zit daar nog iets tussen? Els is een studente die al een aantal jaren worstelt met RSI-klachten. Een tussenjaar met veel reizen loste het probleem niet op. Ze moet haar afstudeeropdracht nog maken, maar schuift dit steeds voor zich uit. Ze denkt rust nodig te hebben en die rust bevalt haar eigenlijk wel, maar ze voelt zich ook schuldig.

“Ambitie en hard werken zijn mooi, maar niet als het dwangmatig is”

We kijken samen naar wat er met die afstudeeropdracht gedaan kan worden. Ideeën heeft ze wel. Ze geeft aan dat ze hoge cijfers inmiddels minder belangrijk is gaan vinden. Dat laatste zegt vooral haar verstand. Als ze het over de invulling van de opdracht heeft, komt al snel haar ambitie weer naar boven. Maar als ze die ambitie voelt, ziet ze



Koers houden

weer op tegen het studeren en dus komt er niets van. Ze gaat heen en weer tussen veel willen en nergens aan toekomen. Ze besteedt haar tijd vooral aan yoga, de sportschool en contact met vriendinnen.

Uitdaging

We proberen een middenweg te zoeken, met beloningen voor als het haar lukt om op die middenweg te blijven. De uitdaging is niet om het beste werkstuk te maken, maar om met RSI-klachten, in een rustig tempo, de opdracht te voltooien. En daarnaast tijd te houden voor ontspanning en sport. We hebben ook gekeken naar haar drijfveren om hard te werken. Ambitie en hard werken zijn mooi, maar niet als het dwangmatig is.

Eigen drive

De ambitie van Els kent twee kanten: behoefte aan waardering door anderen, maar daarnaast ook een eigen drive om de capaciteiten die

ze heeft te gebruiken. Ook dat is belangrijk.

“De inzichten luchten op”

We werken aan het vergroten van het gevoel van eigenwaarde, maar ook aan het bewust worden dat ‘rust’ en ‘speelsheid’ bij haar horen en meer ruimte kunnen krijgen. De inzichten luchten op. Gelukkig mag ze ervan blijven genieten om een mooie prestatie neer te zetten, maar de behoefte aan waardering van anderen ligt nu minder zwaar op haar schouders. Langzamerhand komt de zin in de afstudeeropdracht terug en werkt ze wat meer uren per dag, en speelt de RSI minder vaak op. Zo valt er mee te werken. Voorlopig is dat genoeg.

Tekst: Joke Huisman

Foto: Wikipedia

**LEREN
DOE JE MET
VALLEN EN OPSTAAN**

**WAAROM MOET IK
ER DAN ALTIJD
BIJ ZITTEN**

Loesje

Een juf met ruggengraat!

Interview met juf Sigrid, de eerste 'ZitmetPit!-juf' van Nederland.

We staan buiten op het schoolplein en juf Sigrid, van de John F. Kennedyschool in Mariahoeve, laat trots haar cadeau van de RSI-vereniging zien.

Uh, wat heb je daar in je handen?

Dit is een levensgroot model van een menselijke ruggengraat. Ik heb hem Bob genoemd.

Wat ga je ermee doen?

Ik ga hem gebruiken om kinderen van groep 5 te laten zien wat er met hun lichaam gebeurt als ze in elkaar gezakt zitten. Maar vooral hoe ze lekker en beter kunnen zitten.

Waarom ga je dat doen?

De tablet en de laptop hebben hun intrede gedaan op de basisschool. Kinderen zitten hier steeds langer achter, vaak met een kromme rug. Schrijfhoudingsinstructies alleen zijn niet meer genoeg.

Hoe is dat zo gekomen?

Ouders van school hebben via de MR (medezeggenschapsraad) hun zorgen geuit. Sommige kinderen hebben al beginnende RSI-klachten! Op kantoor is RSI-preventie redelijk ingeburgerd, maar voor schoolkinderen zijn er geen richtlijnen, terwijl kinderen nog kwetsbaarder zijn dan volwassenen. Ouders hebben verteld over de lesmethode 'ZitmetPit!' Daar heb ik mij in verdiept en ik heb me laten opleiden tot 'ZitmetPit!-juf'. Ouders hebben het probleem dus aangekaart en meegedacht over een oplossing.

Je bent de eerste in Nederland.

Ja inderdaad! Voorheen was de cursus vooral bedoeld voor houdingstherapeuten. Die kwamen moeilijk binnen bij de scholen. Als motorisch-remedial teacher werd ik

ook geschikt bevonden om deel te nemen aan deze cursus.

En toen moest je nog aan een ruggengraat komen?

Ja, Bob hoort erbij. Hij maakt het voor de kinderen concreet. Onze school heeft er geen begroting voor en ik kan zonder zo'n Bob niet aan de



lessen beginnen. Gelukkig schoot de RSI-vereniging te hulp. Bij deze van harte bedankt!

Hoe gaan de lessen eruit zien?

Het wordt leuk! Stripfiguur Pietje Pit gaat ons een hoop leren en het zijn vooral 'doe'-lessen. Ook voor leerkrachten en ouders.

Zullen de lessen helpen?

Jazeker. Alleen al de inzichten over goed zitten en veel bewegen dragen bij aan een betere kennis over een goede houding.

Is preventie een taak voor school?

Ja, zeker met alle apparaten die in de klassen verschijnen. Maar ouders moeten thuis ook alert zijn. Volwassenen hebben op dit gebied een voorbeeldfunctie voor kinderen. Het liefst zie ik dat zulke lessen standaard worden opgenomen in het curriculum. Ik geloof dat dit over een paar jaar zeker gaat gebeuren.

Wil je ook dat jouw school meedoet aan 'Zit met Pit'? Kijk voor meer informatie op: zitmetpit.nl.

Wil je een voorbeeldbrief ontvangen om RSI-preventie op jouw school aan te kaarten? Mail ons via: mediareactie@rsi-vereniging.nl

Tekst: Karin Jansen

Foto: Karin Jansen



Variëren is het nieuwe zitten

ZIT MET PIT!

Grote kans dat je zit als je dit artikel leest. Klopt dat? Oke, blijf dan eens even precies zo zitten: Hoe zit je nu? Zit je rechtop of hang je lekker onderuit op de bank? Kijk je recht vooruit of hangt je hoofd naar beneden?

Goed nieuws: het maakt eigenlijk niet zoveel uit! Eh, wat? Ja, je leest het goed. Het maakt eigenlijk niet zoveel uit. Tenminste, als je maar vaak genoeg van houding wisselt. Dat dan weer wel.

Het zit zo:

Die ene goede zithouding bestaat namelijk niet. Natuurlijk gaan we hier niet pleiten voor urenlang op de bank hangen, over je beeldscherm heen gebogen. Nee, het gaat om variëren. Dat betekent dat die 'goede houding' (rechte rug, zitten op je zitbotjes, je hoofd recht boven je romp, schouders laag, etc.) ook een 'slechte houding' wordt, als je voor langere tijd zo blijft zitten. Want ook daar worden je spieren moe van, en dat geeft uiteindelijk weer pijnklachten.

Spieren die continu zijn aangespannen en dus weinig bewegen, worden snel

moe. Dit wordt ook wel 'statische belasting' genoemd. De doorbloeding wordt minder en de afvalstoffen worden minder goed afgevoerd. Al die afvalstoffen bij elkaar zorgen weer voor harde plekken in je spieren (ook wel knopen genoemd) en spierpijn. Kortom, ook al zit je zogenaamd 'goed', dan nog kun je daar last van krijgen.

Doe maar eens een testje: Pak twee kleine flesjes water (500 ml), in iedere hand een flesje. Je houdt één arm gestrekt met het flesje in je hand. Deze arm houd je stil. Met de andere arm zwaai je heen en weer, van voor naar achter. Welke arm wordt er eerder moe?

Moraal van dit verhaal:

- Variëren is belangrijker dan zitten in die ene goede houding.
- Wissel minstens iedere 10 minuten van houding: ga bijvoorbeeld op je buik liggen met je tablet,

achterstevoren op je stoel of ondersteboven op de bank, zitten op een zitbal; het mag allemaal.

- Probeer regelmatig te staan in plaats van te zitten.

Tekst: Yolanda van Hoorn

Beeld: Yolanda van Hoorn, ZitmetPit!

Zit met Pit! is een lesprogramma voor kinderen op de basisschool. Kinderen leren alles over een gezonde balans tussen zitten en voldoende beweging. Wil je Zit met Pit! ook introduceren op de school van uw kind? Kijk op onze website: zitmetpit.nl en ga via het menu naar de pagina 'voor ouders'. Je kunt hier een flyer downloaden, waarmee je de school kunt attenderen op Zit met Pit!

HET NIEUWE ZITTEN

Die ene goede zithouding bestaat niet. Variëren is het nieuwe zitten!



Meer weten? zitmetpit.nl





Tip van Jip

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



Het hoofd is zo zwaar als een watermeloen



Een slechte houding zorgt voor kromme tieners

Tip 7: Kop op!

Na het bestuderen van wetenschappelijke literatuur, het doen van eigen onderzoek via een enquête, maar ook vanuit eigen ondervindingen weet ik het nu wel zeker: niet alleen volwassenen, maar ook tieners en studenten hebben massaal last van de nek en schouders. De grote boosdoener (in ieder geval bij de jeugd): de smartphone. Kijk om je heen en je ziet de helft van de mensen (en meer dan de

helft van de jeugd) staren naar hun schermje. De nek en de spieren die daaraan vastzitten kunnen dat niet aan. Het hoofd is zo zwaar als een watermeloen. Probeer die maar eens een tijdje voor je uit te dragen...

Houd ook bij het smartphonegebruik je hoofd rechtop; til de telefoon dus iets op (maar houd wel je ellebogen in je zij). Maak hier een gewoonte van. Nog beter: kijk eens wat minder op je scherm en wat meer om je heen.

Meer informatie:
beweging.tv/kop-op-nek-en-schouderklachten/

Tekst: Jip Driehuizen

Foto's: Jip Driehuizen, Kay Hill, Famke de Middelste



Pareltjes van George

Ik neem je mee!



George (8,5 jaar) heeft een net wat 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 via: mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

"Ik neem je mee!"

"Ik neem je mee, ik neem je mee op reis" zing ik tegen mijn bord, vork, mes en beker na het avondeten. "Ik neem je mee –ee –ee –ee –ee." En ik neem ze ook mee, op reis naar de keuken. Het is een kleine moeite, want ik loop toch die kant op. En als de rest van het gezin het ook doet, hoeven mama's handen minder te dragen. Een top tip dus van Tante Corinne.

Tekst: George Hill

Foto's: Karin Jansen

Relax! Deel 10: Qigong

Ko kreeg last van reuma in haar pink en zo kwamen Jansen en Ko in Den Haag bij een Qigong-les terecht, een oeroude Chinese oefenvorm die speciaal is ontwikkeld voor mensen met reumatische aandoeningen.

Onze dappere speurneuzen surften helemaal naar Australië, waar ze informatie vonden over de Australische dr. Paul Lam, huisarts en Tai Chi-expert, die zelf artritis heeft. In samenwerking met reumatologen, fysiotherapeuten en andere Tai Chi-deskundigen ontwikkelde hij deze vorm van Tai Chi op basis van de Sun-stijl. Het verlicht pijn en stijfheid bij reuma, verbetert de fysieke functies en vermindert stress. Ze vinden dichterbij huis Diana Steijn, fysio in ruste en leerling van Paul Lam. Zij heeft zich de Qigong uit zijn methode eigen gemaakt. Ko is bij de pinken en heeft in no-time een proefles geregeld.

Het verlicht pijn en stijfheid bij reuma, verbetert de fysieke functies en vermindert stress

Seizoensgebonden oefeningen

De les is opgebouwd uit een warming up waarbij voeten, enkels, benen, heupen, schouders, nek, polsen, handen en vingers één voor één los worden gemaakt met langzame bewegingen. Daarna begint de les, die altijd in het teken staat van het huidige seizoen. Docente Diana geeft uitleg bij de 'herfst'-oefeningen. Welk element staat op dit moment centraal? Welke smaak hoort hierbij? Welke kleur? En welke organen?

Alle oefeningen worden staand gedaan. Geen paniek, er is tussendoor steeds een rustpauze waarbij je mag zitten, plassen, hoesten, niezen, lopen of drinken.

Rustig aan

In eerste instantie dacht Ko dat het een makkie zou zijn. Een beetje staan en wat zwaaien, dat is goed te doen. Maar na een kwartier krijgt Ko het toch echt wel warm, pffff! Het vest gaat uit en de shawl gaat af. De energie begint inderdaad te stromen en Ko steekt 'r duim op als het pauze is.

De oefeningen zijn dus best pittig soms, maar docente Diana zegt ook: rustig aan, niets forceren. Tussendoor zijn er een aantal rustmomenten, met diep in- en

uitademen. Voor Jansen, die vroeger op Tai Chi zat, voelt het als thuiskomen. De bewegingen van Tai Chi zijn vergelijkbaar met die van Qigong, maar dan net even iets anders.

Een glimlach op je toet

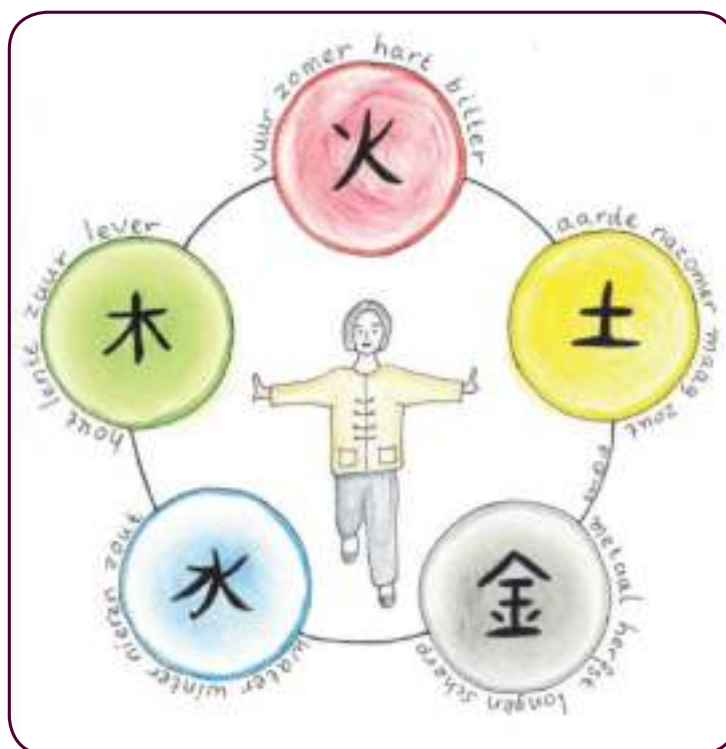
De les eindigt met een cooling down, waarbij het hele lichaam zachtjes van top tot teen wordt 'geklopt' met de handen. De proefles heeft ons duo enthousiast gemaakt en inmiddels zitten ze wekelijks volop in 'de flow'. Ze hebben nog niet alle oefeningen in de vingers, maar Diana doet gelukkig

veel voor, en ze kunnen altijd bij een ander spieken. Oefening baart kunst en zoals Diana vaak stelt: een glimlach op je toet maakt je dag weer goed!

Ook de flow proeven? Mail Diana Steijn: sanbao@xs4all.nl. Zie ook: taichi50plus.nl.

Tekst: Karin Jansen en Sandra Ko

Beeld: Sandra Ko





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 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 rsi-vereniging.nl, door te mailen naar 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
(over vrijwilligerswerk) of
voorzitter@rsi-vereniging.nl
(voor sponsoren/adverteren/doneren).