

RSI-Magazine

Themadag Alle
puzzelstukjes bij
elkaar



**Test: teken-
en schrijfgerei**

**NIEUWS
OVER DE
VERENIGING**



**De meestgestelde
vraag aan de RSI-lijn**

Tekenen en spelen

Past deze kop wel bij het RSI-Magazine? RSI is immers een serieuze zaak. Maar tekenen en spelen blijken belangrijke bondgenoten in de strijd tegen klachten. Lees bijvoorbeeld de oproep van Jantje Beton om nooit te stoppen met spelen, of de boekrecensie van het Burn-out dagboek van Maartje Hartjes. Zij tekende zichzelf beter nadat ze een periode helemaal niets kon door een burn-out. De andere kant van de medaille is dat tekenen ook tot klachten kan leiden – lees het verhaal van Monique. Je zou dus kunnen zeggen dat dit magazine in het teken van tekenen staat.

Hierbij past de oproep van de RSI-coach in onze vaste rubriek 'Coach denkt mee'. Zij roept je op om na te denken hoe je meer voor de vereniging kan betekenen.

Want de RSI-vereniging, dat zijn wij allemaal, en ook een kleine bijdrage kan al veel *be-tekenen* voor anderen.

Uiteraard vind je in dit magazine ook een verslag van de ALV en de themamiddag van maart. Een geslaagde middag met twee inspirerende sprekers die inzicht geven in wat er bekend is over RSI en wat je zelf het beste kunt doen. Zo lees je meer over wat een multidisciplinaire behandeling inhoudt en wat je eraan kunt hebben.

Tegen de tijd dat dit magazine op je mat valt, is het hopelijk echt zomer geworden en kun je buiten tekenen en spelen. Veel leesplezier!

Tekst: Sandra Oudshoff, redacteur

Vind je schrijven leuk en heb je een klein beetje tijd over? De redactie zoekt versterking van (aspirant-)schrijvers voor zowel nieuwsbrief, website als het magazine. Interesse? Neem contact op via vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

De redactie is steeds op zoek naar het laatste nieuws en interessante informatie die relevant is voor mensen met RSI-klachten. We kunnen jullie hulp daar goed bij gebruiken! Heb je zelf een vraag of een verhaal over RSI-zaken? Of kom je iets interessants tegen in kranten, tijdschriften of online? Laat het ons weten op mediaredactie@rsi-vereniging.nl.



Het RSI-Magazine verschijnt in 2019 vier keer
Juni 2019. 25ste 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: Vincent Kopperman
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
Jip Driehuizen, Yvonne Lankhaar, George Hill, Yolanda van Hoorn, Harriët Maat, Carin de Wit, Reint Alberts, Joke Huisman, Monique Libregts, Vincent Kopperman, Kim Kok, Eva Mulder en Marjolein Hasenbos.

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/nieuws.

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 | Prikbord
- 5 | Van de voorzitter
| De nieuwe penningmeester stelt zich voor
- 6 | Wandelende psycholoog:
Belasting en belastbaarheid
- 7 | Filosofisch RSI-Moment
- 8 | Hoe Maaïke zichzelf beter tekende
- 9 | Lezers schrijven: Vitamine B6 & Dry needling
- 10 | 20e Internationale RSI-dag
- 11 | Ledenvergadering en themamiddag
- 12 | Lezing 1: Een neuroloog over RSI
- 13 | Lezing 2: Pijn zit in je brein
- 14 | Discussie over de laatste puzzelstukjes
- 15 | Sneltoets met mooie uitslagen
| Coach denkt mee
- 16 | Zit met Pit! Hoeveel beweeg jij?
- 17 | Tekenen met pijn in je vingers?
- 20 | De meestgestelde vraag aan de RSI-lijn
- 22 | Pareltjes van George
| Tip van Jip
- 23 | Relax! Deel 12: helemaal zen!

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

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



Het Prikbord is een rubriek in het RSI-Magazine en bestaat uit korte geheugensteuntjes over berichten die op onze website, in de nieuwsbrief van de RSI-vereniging of op social media en andere media zijn gepubliceerd. Meer informatie over deze onderwerpen en onze andere media vind je op onze website: rsi-vereniging.nl.

Facebook



Zoals je kunt zien aan dit "Middeleeuwse plaatje" is RSI ouder dan je denkt. Monniken kenden RSI als schrijfkrimp en boogschutters hadden ook klachten, terwijl ze nog nooit een beeldscherm hadden gezien. Lees erover in het blog op onze website: *Wisten zij veel?!* Op onze Facebookpagina geven we tips aan studenten. Hoe kun je als student met RSI toch je studie succesvol afronden? En nog iets waar je even goed voor moet gaan zitten: een afbeelding over de juiste zithouding.

Website

Nieuw op onze website: formulieren om je gegevens te wijzigen en een opzegformulier. Je vindt ze onder: RSI-vereniging/lidmaatschap. Kijk ook regelmatig onder *Laatste nieuws* voor de nieuwste blogs. Bijvoorbeeld: *Zijn RSI en KANS hetzelfde? Nee! Werk patiënt belangrijk bij behandeling en Pijnstillers? Natuurlijk! Vergoedt jouw zorgverzekering jouw lidmaatschap en heb je een Bewijs aansluiting patiëntenvereniging bij leder(in) nodig?* Je kunt het downloaden via onze website onder: *Wat je moet weten/ Zorgverzekering*.

Nieuwsbrief

We hebben niet meer elke twee uur een pauze bij beeldschermwerk nodig, volgens het Arbobesluit. Een wetsvoorstel voor het recht op onbereikbaarheid is in de maak. Uit Australië delen we nog meer oefeningen (Isometric Contractions) - want een klein beetje bewegen doet al goed. Verder onder andere onze bijdrage aan *Zinnige Zorg* (zodat je daar niet te veel of te weinig van krijgt), medisch advies op afstand en pubers met rug- of nekpijn die later een grotere kans op verzuim hebben. (Oude) nieuwsbrieven kun je op onze website bekijken onder: *Nieuws/Archief nieuwsbrieven*.

Twitter



Steeds vaker laten ouders jonge kinderen alleen spelen met media en kinderen spelen ook langer dan voorheen. Het is goed om op de schermtijd te letten, maar kijk vooral naar de tijd die kinderen buiten spenderen. Op 2 april was het buitenlesdag - een initiatief van @jantjebetonline - en de kinderen die eraan deelnamen waren er erg over te spreken. Tip van WandelhaasjeWerk-dag (3 april): wandel naar je werk. Niet alleen op 3 april, maar ook daarna. En vergeet niet de campagne *Verander de participatiewet* te tekenen! De nieuwe participatiewet is zeer nadelig voor wie een beperking of chronische ziekte heeft.

LinkedIn



64% van de havo-scholieren heeft klachten aan arm, nek en/of schouders. Toch is daar bijna geen aandacht voor. Lees in het verslag van de themamiddag (elders in dit nummer) wat neuroloog Willem Oerlemans vertelt over hoe artsen naar RSI-klachten kijken en wat revalidatiearts Vera Baadjou vertelt over het belang van een multidisciplinaire behandeling. Op de LinkedIn-pagina van de RSI-vereniging vind je ook een video met 10 snelle oefeningen.

Tekst: Corinne Travail

Foto's: Corinne Travail

Links:

rsi-vereniging.nl

facebook.com/rsi.vereniging/

twitter.com/RSI_Magazine

linkedin.com/company/rsi-vereniging/

instagram.com/rsivereniging/

Van de voorzitter

We zijn alweer toe aan het tweede magazine van 2019; boordevol nieuwe informatie over de vele zaken die komen kijken bij het omgaan met en het voorkomen van RSI-klachten.

ALV

Op de ALV dit jaar heeft het bestuur verslag gedaan van onze blijvende inspanningen om het probleem RSI hoog op de maatschappelijke agenda te krijgen.

Wij zijn als bestuur onze oud-penningmeester André enorm dankbaar voor zijn tijd en moeite om drie jaar zijn verantwoordelijkheid te dragen voor onze missie. Het is daarnaast fantastisch wanneer iemand zich bereid voelt om deze verantwoordelijkheid over te nemen. Onderaan deze pagina stelt zijn opvolger zich voor. Welkom aan boord, Vincent!

Jongeren

Uit een onderzoek van de Hogeschool van Rotterdam (2018) bleek dat veel studenten lichamelijke klachten ervaren door de toegenomen digitalisering. Zonder op de hoogte te zijn van wat RSI inhoudt, hebben steeds meer jongeren hier last van. Dus dit keer geen hype, maar wel een trend van toenemende klachten onder jongeren.

Juist door steeds meer aandacht voor RSI te vragen,

bijvoorbeeld via ons persbericht rond de internationale RSI-dag en dankzij onze inspanningen via social media, zoeken met name steeds meer jongeren naar gerichte informatie over RSI-klachten en hoe deze te voorkomen zijn. Ook dit jaar zetten we er weer breed op in om deze informatie te verbeteren op inhoud en vormgeving.



Belangenbehartiging

Achter de schermen blijft het bestuur actief voor haar leden en doelgroep en we participeren verder in de ontwikkelingen wanneer het gaat om het voorkomen van RSI-klachten en het verbeteren van de zorg die nu geboden wordt aan de mensen met RSI.

Bezoek onze website voor het laatste nieuws of meld je aan voor onze nieuwsbrief. Ook zijn we actief op Facebook en andere social media, met wekelijkse updates.

Tekst: Reint Alberts

Foto: Reint Alberts



Vincent Kopperman en Andre van der Put, respectievelijk de nieuwe en de oude penningmeester

De nieuwe penningmeester stelt zich voor

Mijn naam is Vincent. Ik ben 53 jaar oud, getrouwd en vader van 4 kinderen. Al zo'n 30 jaar werk ik in ICT-gerelateerde functies als applicatiebeheerder, systeembeheer en leidinggevende functies. Door de recente afronding van mijn Master of Business Administration opleiding (MBA) kreeg ik weer een beetje tijd voor nieuwe uitdagingen. Daarom heb ik besloten mijzelf als penningmeester aan te bieden bij de RSI-vereniging. Ik ben ervaringsdeskundige op het gebied van RSI, met zo'n 25 jaar aan RSI-klachten en ook ben ik al 22 jaar lid van de vereniging. Ik vind de RSI-vereniging belangrijk om te kunnen blijven zorgen dat RSI onder de aandacht wordt gebracht. Vanuit deze plek wil ik ook graag André bedanken die de afgelopen drie jaar penningmeester is geweest

Tekst: Vincent Kopperman

Foto: Karin Jansen



Belasting en belastbaarheid

Chronische pijnklachten hebben invloed op veel facetten van je leven. In je relatie, je sociale contacten, je vrijetijdsbesteding en in je werksituatie. Om niet continu over je grenzen te gaan, is het belangrijk te zorgen voor een goede dagindeling waarin er een balans is tussen je belasting (je taken en activiteiten) en je belastbaarheid (wat kun je fysiek aan). Pijnklachten zijn vaak grillig, soms zijn je klachten heviger waardoor je minder kunt doen. Vaak compenseer je dat door andere dagen meer te doen, maar dat is niet altijd verstandig. Pijn neemt in de loop van de tijd toe en belastbaarheid neemt af als je steeds over je eigen grenzen heen gaat.

Het is belangrijk om je belasting en belastbaarheid vooraf in kaart te brengen en niet teveel te vertrouwen op je gevoel op dat moment.

Een goede balans tussen inspanning en ontspanning is belangrijk



Bijvoorbeeld:

- Wanneer jij wat extra doet in het huishouden, want het geeft zo'n fijn gevoel wanneer het klaar is.
- Wanneer je op het werk nog wat afmaakt omdat je jouw collega's niet wilt teleurstellen.
- Wanneer je langer blijft op een verjaardag want het is zo gezellig en zo vaak ben je er ook niet bij.

Waarschijnlijk kan iedereen hier voorbeelden aan toevoegen. Het komt vaak voor dat jij je goed voelt bij dingen die achteraf niet goed waren. Dit klinkt tegenstrijdig, want je moet toch juist je lijf en daarmee jouw grenzen weer gaan voelen. Dat klopt, maar het gevoel is vaak zo verstoord dat je daar nog niet op kunt vertrouwen. Je zult dus eerst, vertrouwend op je verstand, een goede dagindeling moeten maken. Je bepaalt van te voren wat je gaat doen en hoe lang je dit gaat doen. Datzelfde doe je voor ontspanning en activiteiten die je juist energie geven.

Alles wat je doet op een dag telt mee, ook douchen en aankleden bijvoorbeeld. Voor iedereen is het verschillend hoeveel energie een activiteit kost. Vergelijk jezelf daarom nooit met anderen. Niet met gezonde mensen, maar ook niet met andere mensen met chronische pijnklachten. We hebben het over jouw persoonlijke belastbaarheid. Hoeveel kun jij doen voordat de pijn toeneemt of hoeveel kun jij doen met een acceptabele toename van pijn?

Een goede balans tussen inspanning en ontspanning is belangrijk. Om inspanning aan te kunnen, is ontspanning nodig. Maar om te kunnen ontspannen is vaak ook inspanning nodig en daar zit je misschien helemaal niet op te wachten. Je bent bijvoorbeeld al vaker begonnen met een reeks oefeningen of met het opbouwen van wandelen of zwemmen. Daarnaast



is het meestal zo, dat het starten van een activiteit eerst voor meer pijn zorgt, die soms een paar dagen aanhoudt. Toch is het belangrijk dat je langzaam (!) weer gaat bewegen. Want ontspanning zorgt ervoor dat jij jouw batterij weer even oplaadt. Spanning krijgt hierdoor niet de kans om op te stapelen. Er zijn verschillende manieren waarop je kunt ontspannen. De één ontspant door yoga of meditatie, de ander door wandelen, muziek luisteren of door even te gaan liggen. Daarnaast is er ook een verschil in benodigde tijd. De een heeft genoeg aan een kwartier liggen of wandelen, de ander een half uur of langer. Ga dus op zoek naar manieren van ontspannen die bij jou passen en laat je niet uit het veld staan als het niet meteen lukt. Ontspannen moet je leren!

Tekst: Yvonne Lankhaar

Illustraties: Kim Kok

Oefening

- Maak een overzicht van je week waarin je een planning maakt hoe lang je aan iedere activiteit wilt besteden en wissel de activiteit af met ontspanning. Kijk achteraf of dit haalbaar was of dat je de lengte van je activiteiten aan moet passen.
- Maak een lijst met activiteiten die jou energie geven. Dat mag in de vorm van ontspanning zijn, maar dit mogen ook actieve bezigheden zijn die jou energie geven. Maak deze lijst zo lang mogelijk. Kies de komende weken iedere dag één nieuwe activiteit uit de lijst die je gaat toepassen. Je mag hierbij activiteiten herhalen om ze meer eigen te maken.

Kijk ook op yvonnelankhaar.nl

Filosofisch RSI-moment

RSI-momen

Als kersverse oma pas ik regelmatig op mijn kleinzoon op, van net 1 jaar oud. Hij heeft een hoek vol speelgoed, knuffels, leesboekjes enzovoorts, en ook al een eigen mobiel. Van hout weliswaar, maar toch... een heuse mobiel. En hij weet ook hoe hij hem moet gebruiken. Hij drukt op de diverse knopjes en brengt de mobiel regelmatig naar zijn oor. Hij hoort natuurlijk niets, maar zo doet hij grote mensen na. Want die hebben ook een mobiel die ze regelmatig gebruiken.

Hij is eveneens dol op mijn iPad. Hij weet het knopje te vinden om de iPad aan te zetten, maar gelukkig kent hij mijn code niet, dus daar stopt het. Maar dan veegt hij over het scherm, een imitatie van het swipen. Er gebeurt niets, maar hij probeert het wel elke keer. Want hij beseft dat er nog iets meer moet zijn dan alleen het eerste scherm. In zijn imitatiedrang brengt hij soms ook een leesboekje naar zijn oor.

En dan denk ik aan de richtlijn voor beeldschermgebruik, het advies voor het gebruik door jongeren, de toenemende afhankelijkheid van ons allemaal van digitale media en de fysieke klachten (RSI, ogen, nek, rug) die steeds vaker het gevolg zijn. Hoe zal dat in goede banen worden geleid?

Tekst: Eva Mulder

Foto: Eva Mulder



Hoe Maaike zichzelf beter tekende

Recensie van *Burn-out dagboek* van Maaike Hartjes

Vanwege de nogal nuchtere titel 'Burn-out dagboek' verwachtte ik een saai verslag over een donkere periode. Gelukkig is dit boek alles behalve dat! Het is een creatief getekend en ongelooflijk humoristisch verslag van de weg naar herstel. Met zeer herkenbare elementen, ook voor mensen zoals ikzelf die geen burn-out hebben (gehad) en voor mensen die eigenlijk niet van strips houden. Lees hier waarom dit boek voor mensen met RSI-klachten relevant is.

Maaike Hartjes is striptekenaar, illustrator en cartoonist. Je kent haar misschien van de strip 'Maaikes Dagboekje' die bijna tien jaar in weekblad Viva heeft gestaan. Ze heeft meer dan tien stripboeken op haar naam staan en is daarnaast een gewaardeerde cartoonist binnen het bedrijfsleven. Daar maakt ze - in haar eigen woorden - inhoudelijk sterke cartoons die duidelijk uitleggen hoe een ingewikkeld proces visueel in elkaar zit.

“Ik teken ALTIJD”

Als zelfstandige én tekenfanaat kan Maaike moeilijk nee zeggen tegen opdrachten. Zolang ze zich kan herinneren, is tekenen datgene wat ze het liefste doet – ze tekent altijd en overal. Maar na een grote en frustrerende opdracht kan Maaike opeens helemaal niets meer. Ze komt thuis te zitten met de diagnose burn-out. En nu? Iedereen zegt dat ze het rustig aan moet doen, maar hoe doe je dat?

Na een maand nietsdoen pakt ze het dagelijks tekenen weer op en maakt geheel in haar eigen stijl een dagboek met tekeningen, collages, strips en cartoons: het 'Burn-out dagboek'. In dit dagboek kun je Maaike een half jaar volgen op haar weg naar herstel. Gitzwarte dagen met misselijkheid, paniekaanvallen en andere ellende worden afgewisseld met dagen waarop het

iets beter gaat. Langzamerhand neemt het aantal goede dagen toe en krijgt Maaike hoop op een goede afloop. Haar tekeningen helpen haar – en ons als lezers – om te begrijpen wat ze doormaakt. Haar belangrijkste conclusie aan het eind van het dagboek: “Ik hoef écht niet perfect te zijn, mijn vrienden vinden me nog steeds aardig en mijn opdrachtgevers zijn supertevreden.”

Het 'Burn-out dagboek' is zeer de moeite waard om te lezen. Het heeft humor en vaart en is een openhartig, bemoedigend verslag van een zware periode. De oorzaken van Maaikes burn-out zullen de meeste mensen met RSI-klachten bekend voorkomen: geen nee durven zeggen, onzekerheid, perfectionisme, doorwerken zonder pauzes en te weinig tijd maken voor leuke dingen, familie en vrienden. Ook de vraag 'Waarom krijg ik wel



Een goede dag



Een slechte dag

een burn-out, en die-en-die niet, die werken toch ook heel hard, net als ik?' klinkt waarschijnlijk bekend in de oren. De zeer persoonlijke inzichten die Maaike gaandeweg opdoet, zijn voor de lezer makkelijk te vertalen naar praktische tips. Het is een troostrijke gedachte dat je niet de enige bent die aan het worstelen is. Daarbij is het mooi om te lezen dat er in al die ellende een uitweg is.

“Ik hoef ÉCHT niet perfect te zijn”

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto's: Sandra Oudshoff

Bron: Maaike Hartjes, *Burn-out dagboek*, Nijgh & Van Ditmar, 2018, ISBN 987 90 388 0506 1

Vitamine B6

In zonnebloempitten zit vitamine B6

Jacqueline uit de Verenigde Staten schrijft dat ze ruim vijftien jaar geleden een tennisarm kreeg door veel typen. Ondanks een ergonomisch bureau en met de andere hand (links) muizen, zijn de klachten nog steeds niet helemaal over. Vooral als ze de muis weer met de rechterhand gebruikt. Haar dokter suggereerde eerst het gebruik van vitaminen, geen multivitaminen, maar een vitamine B6 pil.

“B6 helpt de zenuwuiteinden. En het klopte; de pijn verdween. Vitamine B6 voor een paar dagen en daarna om de andere dag totdat de pijn weg is.

Ik zweer nu bij vitamine B6, kost weinig tot niets en je kan zelf je dosis bepalen (1 of 2 per dag, afhankelijk van de pijn).

Ik hoop dat jullie deze grandioze tip/oplossing van mijn internist (Dr. Michael Royfe in Alexandria, VA, USA) delen. Het kan geen kwaad en helpt uitstekend.

Hope this helps,
Jacqueline”

Dry needling

Beste RSI-vereniging,

Ik ben al jaren lid van de vereniging en heb ook van alles geprobeerd om van mijn RSI af te komen. Nu ben ik bij een fysio die gespecialiseerd is in dry needling en dat heeft mij al echt geholpen! Ik denk dat heel veel mensen baat kunnen hebben bij een behandeling door mijn therapeut, Erwin Vermeulen.

Ook een behandeling door Maarten van Essen heeft mij destijds erg geholpen. Bovendien valt dit gewoon onder fysiotherapie qua vergoeding.

Groetjes Floor

Beste Floor,

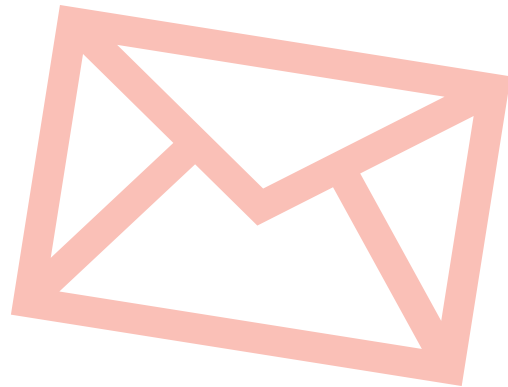
Nog zo'n goede tip van een ervaringsdeskundige. Ook een van onze redactieleden heeft goede ervaringen met dry needling. We hebben daarom Erwin Vermeulen

Beste Jacqueline,

Bedankt voor het insturen van jouw tip. Toch zijn er ook gevaren: als je voor lange tijd te veel vitamine B6 binnenkrijgt, kun je blijvende zenuwshade oplopen - en de meeste vitaminepillen bevatten te veel vitamine B6. Het lijkt ons daarom geen goed idee om zonder begeleiding van je arts vitamine B6 te slikken. Zeker niet als er geen tekort is vastgesteld. De dosis moet nauwkeurig worden bepaald. Wees dus voorzichtig!

Vriendelijke groeten,

Corinne, namens de redactie



uitgenodigd voor een workshop op onze themadag op 22 juni 2019, zodat iedereen kennis met hem en dry needling kan maken.

Maarten van Essen was gastspreker op onze themadag op 17 maart 2018. Hij zegt: “Ontspanning is de belangrijkste voorwaarde om van RSI te herstellen”. Een verslag van deze themamiddag vind je terug in het eerste nummer van ons RSI-Magazine in 2018.

Voor dry needling geldt dat het vaak voor vergoeding in aanmerking komt als je een aanvullende verzekering hebt (kijk daarvoor in je polisvoorwaarden). Dry needling is een specialisatie van fysiotherapie en daar valt het dan onder.

Vriendelijke groeten,

Corinne, namens de redactie

20e Internationale RSI-dag

Wat gaat de tijd snel. Op 28 februari dit jaar brachten wij een persbericht uit over scholieren die bij de 1e Internationale RSI-dag (2000) niet eens geboren waren! Ons persbericht kwam op allerlei plekken terecht, bijvoorbeeld bij de NOG (Nationale Onderwijs Gids) en op de site van de VvOCM (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck). Een geslaagde oefening in bereik dus - en hopelijk heeft het ook impact.

Helft van havoleerlingen heeft nekklasten. Who cares?

De RSI-vereniging en Hogeschool Rotterdam hebben recent onderzoek uitgevoerd dat dit aantoont. Vierentachtig leerlingen uit havo-5 en mbo-4 zijn ondervraagd. Ruim de helft van de leerlingen heeft klachten aan nek, schouders, armen en/of polsen. 64% heeft nek- en/of schouderklachten en 57% ervaart rugklachten. Een derde ondervindt bovendien dagelijks of regelmatig (ongezonde) stress.

Werken met laptops of tablets, stress en onvoldoende bewegen zijn belangrijke oorzaken van RSI-klachten.

De landelijke richtlijn voor beeldschermtijd (mediaopvoeding.nl) is 3 uur per dag voor leerlingen ouder dan 12 jaar. De onderzochte leerlingen overschreden dit met ruim 4 uur tot 6 uur per dag beeldschermtijd op school. Huiswerk, wat ook op de laptop moet, en privégebruik komen erbij.

De ondervraagde docenten zeggen dat er nauwelijks aandacht is voor RSI. Van de leerlingen geeft twee derde aan niet bekend te zijn met de risico's die RSI-klachten kunnen veroorzaken. Een docent geeft aan dat heel veel kinderen last van hoofdpijn hebben, maar dat het als normaal wordt gezien.

RSI is een erkende beroepsziekte. Een leerkracht met RSI kan naar de bedrijfsarts en werkaanpassingen krijgen. Leerlingen met dezelfde risico's en dezelfde klachten moeten het zelf uitzoeken. In de cijfers van de NIVEL Zorgregistraties is er vanaf 2013 een

stijging te zien in het aantal kinderen dat met nek- en rugklachten bij de fysio-/oefentherapeut komt.

Toch dendert de digitalisering voort. Boeken maken plaats voor digitaal lesmateriaal, toetsen moeten scholieren op de laptop afleggen, laptop-lessen rukken op. Digitalisatie scheelt (nakijk)werk voor de leerkrachten. De leerkracht ontlasten door de leerlingen te overbelasten kan toch niet de bedoeling zijn?

Top 4 preventietips van de scholieren:

1. Goede houding aannemen
2. Minder laptop/telefoon
3. Genoeg bewegen en sport
4. Beter meubilair

De onderzoekers adviseren om een bewustwordings-campagne op te starten, specifieke lesprogramma's op te zetten en preventie-workshops te geven.

Voor actuele feiten en cijfers zie: rsi-vereniging.nl.

Tekst: Karin Jansen

Ledenvergadering en themamiddag in Amersfoort

Max van MEO geeft uitleg

Op 16 maart jongstleden vond de jaarlijkse ledenvergadering plaats. Met een terugblik op het afgelopen jaar en met plannen voor het komend jaar. De agendapunten werden vlot doorlopen. Kort samengevat komt het erop neer dat de vereniging er financieel goed voorstaat en heel actief is.

De jaarrekening werd goedgekeurd en de begroting 2019 uiteengezet. Afgelopen jaar vonden er diverse activiteiten plaats. Zo werd het voorlichtingsproject 'Zit met Pit!' gesteund en de contacten met onderwijsorganisaties zoals hogescholen uitgebreid. Het is de bedoeling om al deze activiteiten in 2019 voort te zetten. De aandacht komt meer op voorlichting bij jongeren te liggen, aangezien RSI-klachten steeds eerder optreden. Ook zal meer worden gefocust op voorlichting via sociale media. Omdat de bestuurstermijn van penningmeester André van der Put is voltooid, gaf hij het stokje door aan Vincent Kopperman. Vrijwillige redactieleden om te helpen bij het verzorgen van de website, de nieuwsbrief en het RSI-Magazine, blijven welkom.

Vrijwilligers blijven welkom

De vergadering verliep zeer geanimeerd met hier en daar een discussie, zoals: we richten ons meer op voorlichting via sociale media, maar het gebruik van diezelfde media geeft vaak aanleiding tot het ontstaan van RSI-klachten. Hoe verhoudt dit zich tot elkaar? Er wordt weinig wetenschappelijk onderzoek verricht naar RSI. Hoe kunnen wij dan wetenschappelijk verantwoorde informatie geven over RSI? Daartegenover staat dat wij veel ervaringsdeskundigheid in huis hebben. Uit de levendige discussie bleek dat leden zich zeer betrokken voelen bij de vereniging en waar deze voor staat. Het voelde voor onze bestuursleden als een steuntje in de rug. De conceptnotulen van deze vergadering, het jaarverslag 2018 en het activiteitenplan 2019 kunnen worden opgevraagd via postbus@rsi-vereniging.nl.

Themamiddag

's Middags waren er lezingen van dr. W.G.H. Oerlemans en dr. Vera Baadjou en daarna twee workshops. In een aparte ruimte stonden twee hulpmiddelen opgesteld die iedereen tussen de activiteiten door kon testen. Deze hulpmiddelen zijn bedoeld voor eigen gebruik, om je RSI-klachten te verminderen. De verslagen staan op de volgende 2 pagina's.

Vitaly Med Flexi massagegordel

Voor de doe-het-zelvers onder ons: met de Vitaly Med Flexi kun je jezelf masseren. Dit is een gordel met twee

massagekoppen, die je kunt draperen om de te behandelen plek. Het apparaat probeert de Shiatsu-massage na te bootsen. Het voordeel is dat je het thuis kunt gebruiken en zelfs mee kan nemen op vakantie. Verder is de massagegordel in te stellen op twee massagesnelheden. De ervaring van Hetty: "Het is even wennen hoe je de gordel moet gebruiken. Het is geen onprettig gevoel. De massagebeweging is wel wat grof, bij de overgang van de spier naar het bot van mijn schouderblad hapert hij wel even, maar hij maakt zijn werk wel af. Of het effectief is? Leuk voor erbij, als een van de vele hulpmiddelen, wel aardig, maar niet baanbrekend." Zie voor meer info: invitalisbenelux.com



VitalyMed uitproberen

SAM

SAM is een apparaat dat gebruikmaakt van elektrische pulsen. Je bedient het apparaat zelf. Je plaatst de twee elektroden op de plek die je wilt masseren. Met de knoppen van het apparaat stel je zelf de intensiteit van de schokjes in, van laag vermogen tot hoog vermogen. SAM wordt vergeleken met acupunctuur, kleine prikjes zonder naalden in de dieper gelegen spieren en dat pakt de triggerpoints aan.

Ervaring van Hetty: "Het prikje ervaar ik als onaangenaam, bij een lage intensiteit schiet ik van schrik al de lucht in. Daar word ik zenuwachtig van. Kortom, niets voor mij. De begeleider vraagt of ik hoog sensitief ben en ja, dat ben ik. Zijn ervaring is dat dit apparaat niet goed werkt bij hoog sensitieve personen. Tja, pech voor mij."

De proefpersoon na Hetty blijkt niet hoog sensitief te zijn. Hij vindt het een geweldig apparaat. En plezierig, hij is met moeite van zijn plaats af te krijgen voor het volgende proefkonijn. De ervaringen zijn dus uiteenlopend. Je moet het toch echt zelf uitproberen.

Kijk voor meer info op: rsi-pijn.nl of suntown.eu.

Tekst: Egbertien Martens

Foto: Karin Jansen

Lezing 1: Een neuroloog over RSI

Wat kun je zelf doen als je klachten hebt?

Welke arts heeft arm-, nek- en schouderklachten (KANS) eigenlijk op zijn bord liggen? De klachten vallen onder vele vakgebieden en zijn daarmee een 'vacante verantwoordelijkheid'. Niemand is verantwoordelijk. Dit leidt tot frustraties bij artsen én patiënten. Wellicht is dit deels de reden dat een derde van de werkende mensen klachten heeft en dat meer dan 10% van al het ziekteverzuim hiermee gemoeid is.

Dokter W.G.A. Oerlemans is neuroloog bij Meander Medisch Centrum in Amersfoort. Hij houdt zich onder andere bezig met migraine, de ziekte van Parkinson en is lid van diverse werkgroepen en adviesraden. Hij vertelt over de 'Multidisciplinaire richtlijn aspecifieke KANS'. Aspecifieke KANS (Klachten Arm, Nek en/of Schouder) is: 'Niet-traumatische, aan werk of activiteiten gerelateerde pijn, stijfheid, tintelingen en/of dove gevoelens, ter hoogte van nek, schouder, bovenrug en/of armen en handen, waarbij specifieke KANS is uitgesloten'. Specifieke KANS is gedefinieerd als een verzameling van 35 aandoeningen, waaronder 'frozen shoulder en triggerfinger'.

In de geneeskunde wordt er in hokjes gedacht; je krijgt maar een beperkte blik van de specialist

Wat zijn oorzaken van KANS?

Het risico op klachten voor mensen die met een pc werken neemt toe met het aantal uren muisgebruik, en bij moeilijke taken en afwijkende houdingen van schouder, nek en hoofd. Mensen krijgen sneller last in een niet-bevredigende werksituatie of bij veel stress. Verder krijgt iemand sneller last door repeterende arbeid, zwaar en frequent tillen tot of boven schouderhoogte én bij meer dan één uur per dag blootstelling aan trillingen.

Over de prognose zijn een aantal dingen bekend: deze is slechter voor mensen die werken onder hoge tijdsdruk, vrouwen, lager opgeleiden, oudere mensen, minder fitte mensen en mensen met pijncatastroferende gedachten. Voorbeeld van zo'n gedachte is: "Deze pijn betekent dat ik nooit meer mijn werk kan doen." Hoe meer klachten je hebt en hoe meer regio's zijn aangedaan, hoe slechter de prognose. Het is ook niet goed om veel te draaien met de nek, blijkt uit studies.

Wat zegt de richtlijn over de beste behandeling?

Oefentherapie is een bewezen effectieve behandeling. Mechanische tractie heeft geen effect. Dit zijn de

enige echte aanbevelingen en conclusies. De rest is of niet eenduidig of het ontbreekt aan (goed) onderzoek, waardoor er geen duidelijke behandelroute is voor de patiënt. Bij klachten die langer duren dan zes weken is het advies om de hulp van een ergonoom of psycholoog te overwegen. Bij onvoldoende verbetering van de klachten na 3 maanden beveelt de richtlijn multidisciplinaire behandeling aan.

Neem je klachten serieus en neem het voortouw in je behandeling

Wat kun je zelf doen bij klachten?

Realiseer je als patiënt dat jouw probleem complex is en dat er meerdere factoren in het spel zijn. Neem je klachten serieus en neem het voortouw in je behandeling. In de geneeskunde wordt er in hokjes gedacht; je krijgt maar een beperkte blik van de specialist.

De meeste nieuwe klachten gaan uiteindelijk over binnen zes tot twaalf weken. Blijf bewegen en ga vooral sporten. Leer dat pijn geen alarmsymptoom is bij langer durende klachten. Je moet juist je arm gebruiken, maar stel daarbij wel grenzen. Ga minder lang achter een computer zitten, verdeel je verschillende taken wat meer over de dag en neem pauzes! Als je meer dan drie maanden klachten hebt, is het goed om te vragen waar je een multidisciplinaire behandeling kunt volgen.

Tekst: Sandra Oudshoff
Foto: Karin Jansen



Links: Dokter W.G.A. Oerlemans, midden: Joke Huisman, rechts: Dokter Vera Baadjou

Lezing 2: Pijn zit in je brein

Revalidatiebehandeling bij chronische pijn

Dr. Vera Baadjou is revalidatiearts bij Adelante op locatie Maastricht UMC+. Zij neemt ons in haar lezing mee in de revalidatiebehandeling voor chronische pijn. Wat gebeurt er tijdens de behandeling en werkt het?

Wat is chronische pijn? Chronische pijn is pijn die langer dan drie maanden duurt en blijft bestaan na het herstelproces van een verwonding of ziekte. Het pijnsignaal heeft dan geen functie meer, maar blijft wel bestaan. Hoe pijn precies ontstaat is pas sinds een aantal jaren bekend. Pijnprkkelers gaan via het ruggenmerg naar de hersenen. Zorgen en angst beïnvloeden pijn, adrenaline kan pijn juist uitstellen. Pas als het 'pijn'-signaal aankomt in de hersenen voelen we pijn. Bij chronische pijn ontstaat er een verhoogde pijnactiviteit door: pijnprkkelers uit het lichaam, opmerkingen vanuit de omgeving, gedachten, opvattingen en emoties. Het zenuwstelsel wordt steeds gevoeliger en eenmaal ingeslepen pijnpatronen zijn moeilijk te doorbreken.



Wat denk je zelf?

Normaliter is dit een retorische vraag, maar bij chronische pijn is deze vraag juist heel relevant. Want hoe je zelf over pijn denkt, heeft invloed op hoeveel pijn je ervaart. Een catastroferende gedachte is bijvoorbeeld: als ik iets optil, dan kan mijn zenuw afscheuren. Die angst is ongegrond en kan je ervan weerhouden om dingen te doen die juist goed voor je zijn, zoals bewegen.

Hoe werkt een revalidatiebehandeling?

Een behandeling bestaat uit het aanleren van nieuwe denkgewoonten en het terugkrijgen van controle. Voorlichting is de basis, daarna volgt revalidatie. Acceptatie van de pijn en de beïnvloeding ervan zijn belangrijk. Het doel is niet om de pijn weg te nemen.

Na drie maanden heeft het pijnsignaal geen functie meer

Bij een revalidatiebehandeling zijn specialisten vanuit meerdere disciplines betrokken, zoals een revalidatiearts,

fysiotherapeut en een ergonoom. Een gedragstherapeut kijkt naar catastroferende gedachten en gaat daarmee aan de slag. Een psycholoog kijkt naar de onderliggende factoren in de stemming en persoonlijkheid die ervoor zorgen dat je bepaalde keuzes maakt. Een maatschappelijk werker kijkt naar sociale relaties, een eventuele partner, kinderen et cetera.

Drie belangrijke onderdelen van de revalidatiebehandeling zijn:

- 1) **Graded activity:** geleidelijk meer gaan bewegen, reactiveren.
- 2) **Graded exposure:** beïnvloeding van emoties/vrees rondom pijn. Duur: 8 tot 12 weken. Dit is een nieuwe behandeling en deze is nog niet overal verkrijgbaar. Nieuwe studies bewijzen dat deze behandeling niet alleen effectief is, maar ook korter en goedkoper.
- 3) **Acceptance and commitment therapy (ACT):** aanvaarden van pijn en werken aan een betekenisvol leven. Bewust omgaan met je lichaam en leren omgaan met pijnprkkelers.

Door een dagboek bij te houden, krijg je beter inzicht in je activiteitenpatroon. Daarna wordt in de therapie gekeken hoe je dat patroon kunt doorbreken. Je doet als patiënt

Hoe je zelf over pijn denkt, heeft invloed op hoeveel pijn je ervaart

wat je kunt op geleide van de pijn. Tijdens de behandeling kan de pijn tijdelijk erger worden. Hier moet je doorheen. Op den duur zal het pijnniveau dalen en kun je weer meer met je lichaam. Een multidisciplinaire behandeling is bewezen kosteneffectief als het gaat om afname van onder meer pijnmedicatie en doktersbezoek. Ook zorgt het voor een verbetering van het dagelijks functioneren.

Ten slotte nog twee boekentips: 'Lieve Help!' door Anna Raymann, fysiotherapeute en chronisch pijnpatiënt, en: 'Begrijp de pijn' door David Moseley.

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto: Karin Jansen

Discussie over de laatste puzzelstukjes

Het laatste deel van de themamiddag bestond uit groepsdiscussies over de laatste puzzelstukjes. Multidisciplinaire behandeling is meestal een standaardpakket, maar je kunt het (zoals de meeste deelnemers) ook zelf samenstellen. Wat zijn hun ervaringen en welke tips hebben ze?

6 Tips

Acceptatie

Accepteer dat je RSI-klachten hebt en dat ze niet zomaar zullen verdwijnen. Blijf niet vechten tegen RSI-klachten, dat kost veel energie en zal je klachten niet verminderen, maar eerder verergeren.

Alternatieve therapieën

Probeer bijvoorbeeld eens een antroposofische behandeling (met kruideninjecties en ritmische massages). Iemand uit de groep heeft er goede ervaringen mee en het wordt soms (gedeeltelijk) vergoed als je een aanvullende verzekering hebt. Het valt dan onder dezelfde voorwaarden als fysiotherapie (kijk daarvoor in je polisvoorwaarden).

Houd zelf de regie

Maak zelf een (multidisciplinair) plan in overleg met je behandelaar, maar houd zelf de regie. Jij beslist of je iets doet of niet. Geef de behandeling een kans, ook al denk je dat het niet zal helpen.

Maak zelf een (multidisciplinair) plan in overleg met je behandelaar, maar houd zelf de regie

Bewegen

Zoek een fysieke training die je leuk vindt en wissel die af met ontspanning.

Werk

- Wissel regelmatig van hand bij muisgebruik: de ene keer met links, de andere keer met rechts.
- Gebruik spraakherkenning.
- Wissel in- en ontspanning af.
- Zoek zo nodig ander werk met meer afwisseling of waar je meer fysiek bezig bent, zoals in de zorg.

Vitaly Med Flexi

De Vitaly Med Flexi (Shiatsu-massage) krijgt veel waardering: "Het apparaat masseert beter dan een mens, je kunt het zelf precies daar laten werken waar je zelf voelt dat het nodig is."

Tekst: Joke Huisman
en Corinne Travail

Links:
rsi-vereniging.nl
zorgkaartnederland.nl

Sneltoets met mooie uitslagen

Van de 34 deelnemers aan de themamiddag hebben er 18 de sneltoets ingevuld. We zijn blij met de feedback uit de sneltoets, die ons vertelt waar verbetering nodig is.

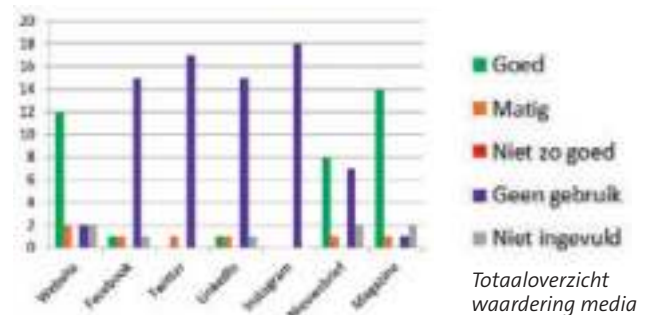
Uit de antwoorden blijkt dat **het magazine, de website en de nieuwsbrief erg gewaardeerd** worden. Niemand heeft de laagste score *Niet zo goed* ingevuld, terwijl één persoon de nieuwsbrief meer dan goed vindt en twee personen dat vinden van het magazine. Een enkeling geeft de waardering *Matig*.

De invullers gebruiken **weinig sociale media**, maar dat is niet zo vreemd. Wie RSI-klachten heeft, vermijdt waarschijnlijk zo veel mogelijk beeldschermgebruik. Facebook en Twitter heeft onze vereniging al een tijdje, maar deze worden nog niet heel lang up-to-date gehouden, en LinkedIn en Instagram zijn nieuw. Met de sociale media hopen we meer jongeren te bereiken – een andere doelgroep dan de aanwezigen op deze themamiddag en een doelgroep die voor ons relatief nieuw is.

De ingevulde antwoorden zijn verwerkt in een totaaloverzicht in kolommen.

Tekst: Corinne Travail

Kolomoverzicht: Corinne Travail



Netwerken, niet alleen voor jezelf

Coach denkt me

E

De RSI-coach kan je helpen in het omgaan met problemen die je tegenkomt als je RSI hebt. In deze rubriek vertellen zij over hun ervaringen en geven tips. Deze keer: met de vereniging meedenken.

Als coach ondersteun ik mensen bij het bepalen en halen van nieuwe doelen. Sommige dingen kun je niet alleen, dan heb je een netwerk nodig. Mensen die je verder kunnen helpen. Hoe vraag je iets? en Wie vraag je iets? zijn dan gespreksthema's. Netwerken is tweerichtingsverkeer; je kunt ook iets terugdoen. Veel mensen ontdekken dan hoe leuk netwerken eigenlijk is. In maart was ik te gast bij de Algemene Ledenvergadering van onze RSI-vereniging. Er werd enthousiast gesproken over ambities plannen voor het inmiddels begonnen jaar. Maar ik ging er vooral naar de vergadering toe, omdat ik al het werk dat het bestuur verricht enorm waardeer. In 2018 is weer een hele hoop werk verzet door een klein groepje mensen. En de RSI-vereniging wil graag meer, maar daarvoor zijn extra handen en hersens nodig.

Daarom wil ik graag met je netwerken. Zou jij iets willen betekenen voor de RSI-vereniging? Dat kan in allerlei

vormen. Je kunt andere mensen erop attent maken dat ze lid kunnen worden. Je kunt je competenties inzetten om iets concreets te doen voor de vereniging: iets schrijven, iets uitzoeken, iets organiseren. Misschien ken je wel anderen die iets voor de vereniging kunnen doen. We doen ook aan belangenbehartiging. Heb je interessante contacten binnen het veld van politiek en/of gezondheidszorg? Laat het weten! De RSI-vereniging, dat ben jij ook. Mail naar vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

Tekst: Marjolein Hasenbos

Afbeelding: Marjolein Hasenbos



RSI-coach Marjolein Hasenbos



Hoeveel beweeg jij?

Zit met Pit!

Wist je dat er een regel bestaat die zegt hoeveel jij minimaal zóu moeten bewegen per dag? Dat noemen ze 'De Beweegrichtlijn'. Deze beweegrichtlijn is er voor kinderen van 4 tot 18 jaar, voor volwassenen tot 65 jaar en voor mensen ouder dan 65 jaar.

Voor kinderen geldt de volgende beweegrichtlijn:

- **Doe minstens elke dag 2 x 30 minuten aan matig intensieve inspanning.**

Wat is matig intensieve inspanning? Dat zijn bewegingen of activiteiten waarvan je wat sneller gaat ademen, of zelfs hijgen. Inspanning waar je hart harder voor moet werken. Bijvoorbeeld: fietsen, trampolinespringen, wandelen of paardrijden.

- **Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.**

Botversterkende activiteiten zijn bewegingen waarbij je lichaam met je eigen gewicht wordt belast, zoals springen, traplopen, hardlopen en dansen.

Bij spierversterkende activiteiten gaat het om bewegingen waarbij je kracht, maar ook je uithoudingsvermogen, ofwel je conditie traint. Voorbeelden zijn fietsen en zwemmen.

- **Voorkom veel stilzitten!** Jawel, hier mag best een uitroepteken achter! Of je nu 8, 25 of 67 jaar bent: stilzitten is hartstikke slecht voor je. Je kunt er allerlei vervelende aandoeningen van krijgen, zoals: last van je hart, suikerziekte, overgewicht en zelfs kanker....



Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

Oei, dat klinkt niet zo best! Hoeveel heb jij vandaag bewogen?

5 tips om meer te bewegen:

- Ga zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar school. Jawel, óók als de zon niet schijnt en het liefst op een 'gewone' fiets in plaats van een E-bike.
- Wissel zitten eens af met staan. Dat kan voor nagenoeg alle activiteiten die je zittend doet.
- Pak de trap in plaats van de roltrap of de lift. Zo heb je onbewust al meer beweging en zet je je hart, ademhaling en

beenspieren even flink aan het werk.

- Daag je vader, moeder, broer, zus of wie dan ook uit voor een potje badminton op straat, een wedstrijdje hardlopen in het bos of voor een simpele wandeling - is nog gezellig ook.
- Hopelijk heb je een hond thuis. Een hond is namelijk altijd blij als je met hem of haar gaat wandelen, al is dat 10 keer per dag! Geen hond? Ga lopend of fietsend een boodschap doen bij de winkel om de hoek. Je bent al snel een half uur bezig.

Tekst: Yolanda van Hoorn

Beeld: Yolanda van Hoorn, ZitmetPit!

Bron: kenniscentrumsport.nl/ons-aanbod/beweegrichtlijnen/

Tekenen met pijn in je vingers?

(Tekening)pennentest

Monique Libregts zit het liefst te tekenen. Maar haar RSI-klachten zitten haar liefhebberij flink in de weg. Gelukkig zijn er hulpmiddelen. Speciaal voor haar collega-tekenaars en ieder ander die regelmatig pen of potlood hanteert, probeert Monique ze uit.

Tijdens mijn afstudeerperiode voor Grafisch Ontwerpen in 1999 heb ik RSI ontwikkeld. De snelle opkomst van veel computerwerk, waar ik geen affiniteit mee had, en het 'moeten' doorgaan bij opkomende klachten zorgden voor overbelasting. In 2006 kwam ik daarom in de WIA terecht.

Momenteel zijn de klachten redelijk hanteerbaar, maar chronisch. Mijn favoriete bezigheid, tekenen, wordt gehinderd door mijn RSI-klachten. Als ik teken, weet ik dat mijn fijne motorische belastbaarheid voor een langere of kortere periode minder wordt. Daarom ging ik op zoek naar hulpmiddelen bij het tekenen.

Na gesprekken met therapeuten, de RSI-vereniging en het bedrijf Alexis Leerhulpmiddelen, ben ik een aantal



hulpmiddelen gaan uitproberen die mij bij het tekenen mogelijk kunnen ondersteunen. Uitgaande van mijn eigen behoeftes en criteria ben ik gaan testen. Uiteraard wilde ik mijn belastbaarheid vergroten en pijnvermindering, maar ook zo min mogelijk inleveren op gedetailleerd kunnen tekenen. Een hulpmiddel vinden dat voor meerdere types en diktes schrijfgerei gebruikt kon worden leek mij praktisch. Als ik daarnaast mezelf ook een andere vingerzetting zou kunnen aanleren zou dat een bonus zijn. Sinds dat ik mij kan herinneren, houd ik schrijfgerei namelijk vast tussen duim en middelvinger en klem ik mijn vingers vrij hard om het schrijfgerei, wat mijn klachten bevordert.

Hierna schrijf ik per hulpmiddel mijn bevindingen op. Ik besef dat iedereen andere klachten, behoeftes en anatomie van de hand heeft, toch denk ik dat de opmerkingen van nut kunnen zijn en anderen kunnen inspireren.

Voor een complete test beoordeel ik naast potloden ook fijnere (bal)pennen. Zo blijkt de Bottle2Penn (gemaakt van gerecyclede petflesjes) en de Schneider Slider Memo XB, veel soepeler te schrijven dan een 'gewone' balpen. Deze laatstgenoemde pen heeft een stroef oppervlak, wat voor meer grip zorgt. Mijn tekenpotloden (vrij standaard, een zachte B3 en B4) bleven zoals ze zijn.

Conclusie

Gedetailleerd tekenen is zeker mogelijk bij gebruik van een hulpmiddel. Hulpmiddelen kunnen de spieren ontlasten, al vergt het wat oefening om de controle en spierspanning los te laten.

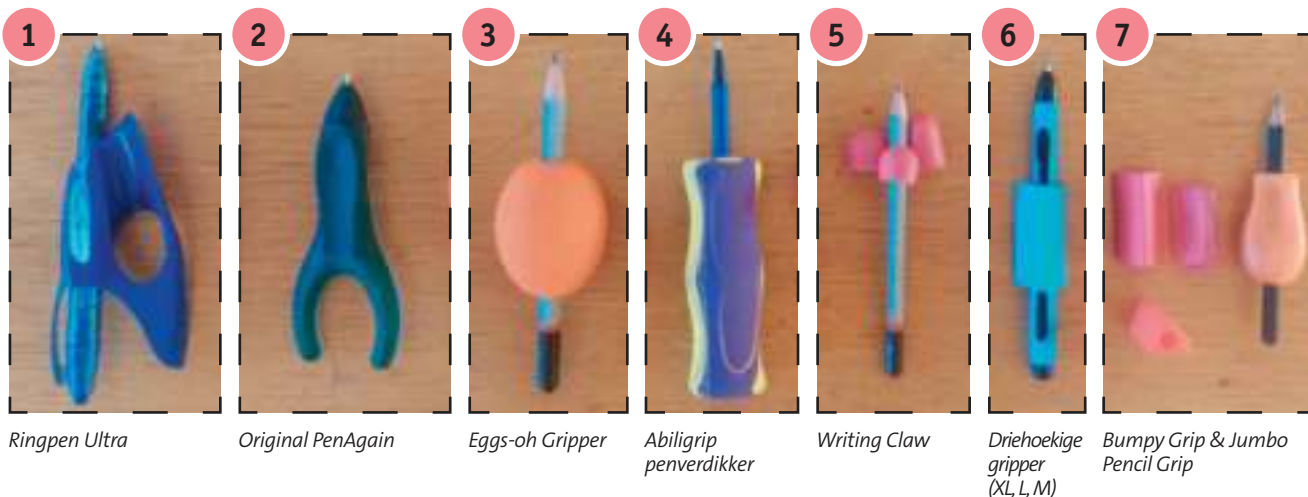


Mijn vingerzetting is gecorrigeerd. Als ik een keer iets schrijf zonder hulpmiddel begin ik vaak automatisch met mijn oude (verkeerde) vingerzetting, maar merk ik al snel dat ik mezelf makkelijk corrigeer. Een brede greep vind ik erg prettig, zoals bij de Driehoekige Gripper XL.

Het liefst had ik een hulpmiddel gehad dat ik makkelijk op andere potloden of pennen kon overzetten, maar hier ben ik vanaf gestapt, gezien het wisselen vaak weer aardig wat inspanning vraagt. Het is fijner om een klein voorraadje potloden en pennen te hebben, met elk een hulpmiddel om het gebruiksgemak te bevorderen.

Mijn voorkeur gaat uit naar de Driehoekige Gripper XL (€1,75) en de Ringpen Ultra (€12,95) doordat deze de meeste spierspanning wegnemen. Ze zorgen voor een prettige vingerzetting en gedetailleerd tekenen of fijn schrijven is nog steeds mogelijk. Echter: afwisseling en rust blijft - ook met hulpmiddelen - nodig.

De meeste hulpmiddelen zijn een soort hoesjes die je over een pen of potlood kunt schuiven. De prijzen van de hulpmiddelen liggen tussen de € 1,50 en € 12,95.



Ringpen Ultra

Original PenAgain

Eggs-oh Gripper

Abiligrip penverdikker

Writing Claw

Driehoekige gripper (XL, L, M)

Bumpy Grip & Jumbo Pencil Grip

1

Ringpen Ultra (medium)

- + Fijn en makkelijke vorm om de hand en vingers goed te kunnen plaatsen. Het hulpmiddel draagt en stuurt de vingers. Na enkele keren gebruik merk ik dat ik de spierspanning in mijn hand steeds meer los kan laten en de Ringpen het werk kan laten doen.
- + De ring blijft aan je hand als je niet schrijft of tekent, je hoeft dus niets neer te leggen of op te pakken. Hij is ook gemakkelijk weer af te schuiven.
- + Licht materiaal.
- + Geschikt voor grof en fijn schrijf- en tekenwerk.
- + Wisselbaar, maar kost wel wat inspanning. Wisselen in diktes niet aan te raden.
- Het flexibele materiaal kan iets oprekken waardoor dunner schrijfgerei er niet meer omsluitend inpast en gaat schuiven. Dit kun je voorkomen door slechts één dikte te gebruiken.

2

Original PenAgain

- + Eenvoudige, compacte vormgeving met lichte inkeping voor vingerplaatsing. Licht en mat materiaal dat prettig aanvoelt en zorgt voor een betere grip.
- + Houvast komt vooral vanuit het bovenste gedeelte van de wijsvinger, waardoor vingertoppen worden ontlast van klemmen. Sturing komt licht vanuit wijsvingertop, ondersteund door de duim.
- + Handeling van oppakken en neerleggen gaat vlot. Aan de hand laten zitten tijdens andere handelingen of rust is mogelijk, maar vraagt toch lichte spierspanning of gewenning.
- De vulling is vervangbaar, echter alleen met speciale vullingen, die stroef schrijven.
- Een heel groot minpunt is de stroefheid van de geïntegreerde pen. Dit maakt dat alle voordelen van de vormgeving hier verloren raken. Wil je iets op papier krijgen, dan is er vanuit de vingertop druk nodig en voel je de spieren tot aan je schouder. Hierdoor valt de Original PenAgain voor mij persoonlijk af.

3

Eggs-oh Gripper

- + De vorm zorgt voor een open, ronde vorm van de handpalm, wat ik als zeer prettig ervaar. De aansturing gaat voornamelijk vanuit de handpalm en eventueel met de middelvinger daarbij. Het ontlast vingers van fijne spierspanning.
- + Het oppervlak is stroef, waardoor je hand niet wegglijdt.
- + Licht en zacht materiaal.
- Minder geschikt voor fijn tekenwerk, aangezien ik toch de neiging heb om te gaan klemmen, waardoor de vormgeving zijn functie verliest.
- Het is niet prettig om te wisselen van schrijfgerei door het stroeve materiaal. Dit kost kracht en inspanning.

4**Abiligrip penverdikker**

+ Het hulpmiddel is gevormd om vast te houden met de hele handpalm, wat zorgt voor een grote greep en dat ontlast de vinger van fijne spierbewegingen, een prettige ervaring. Vasthouden met een lichte vingergreep is een optie, dan beweeg je meer vanuit de pols. Klemmen is mogelijk maar dan wordt het product niet benut waar het voor ontworpen is.

+ Geschikt voor potloden en kwasten.

+ Makkelijk verwisselbaar.

+ Materiaal is zacht en licht.

- Niet geschikt voor precies en gedetailleerd tekenwerk.

- Niet geschikt voor pennen.

5**Writing Claw**

+ Fijn hulpmiddel om meteen een juiste vingergreep te hanteren en te leren om spierspanning los te laten.

+ Blijft goed zitten op een potlood, schuift niet.

+ Makkelijk verwisselbaar met name bij een glad oppervlak van potloden.

+ Geschikt voor de dikte van pen en potlood.

+ Neemt weinig plaats in.

+ Materiaal is zacht, flexibel en comfortabel.

- De pengreep blijft smal, ik prefereer een brede grip.

- Het neerleggen en oppakken van een potlood gaat niet zo vlot, omdat je eerst je vingers in en uit de vorm moet halen. Voor wisselende handelingen is de Writing Claw daarom niet zo geschikt.

6**Driehoekige gripper (XL, L, M)**

+ De driehoekige vorm motiveert een prettige vingergreep en ontlast de spierspanning.

+ Het schrijfgerei kun je neerleggen en oppakken, zoals je dat normaal ook zonder hulpmiddel doet.

+ De sturing is licht en prima geschikt voor gedetailleerd werk.

+ Zacht, licht materiaal met een mat oppervlak, waardoor er meer grip ontstaat.

+ Klein formaat.

+ De XL heeft een brede greep.

+ Goedkoop.

- Het gat van de XL is te groot voor de dikte van een potlood. Hiervoor kan ik de L en M gebruiken, waarvan de insteek smaller is. Nadeel is alleen dat de gripper zelf ook smaller wordt waardoor ik de fijne brede greep weer mis.

7**Bumpy Grip & Jumbo Pencil Grip**

- Qua idee is dit hulpmiddel hetzelfde als de Driehoekige gripper. Er zit meer vormgeving voor vingerplaatsing, maar dit resulteert ook in een smallere grip, wat ik niet prettig vind. Het lijkt meer geschikt voor kinderhanden qua maatvoering. Het voelt voor mij persoonlijk niet prettig.

- Het materiaal is stroef, wat op zich prettig is, maar het wordt snel vies en plakkerig. Het wisselen van het schrijfgerei gaat stug.

Tekst: Monique Libregts

Foto's en tekening: Monique Libregts

Ledenvoordeel

Ook eens een hulpmiddel proberen? Via de webshop op leerhulpmiddelen.com zijn de hulpmiddelen te bestellen met 10% korting voor onze leden, onder vermelding van de kortingscode: RSI-Magazine-10

**10%
korting**

De meestgestelde vraag aan de RSI-lijn

“Welke dokter kan mijn RSI-klachten het beste behandelen?”

Het is de vraag die de ervaringsdeskundigen van de RSI-lijn het vaakst te horen krijgen: ‘Waar vind ik een dokter die mijn RSI-klachten het beste kan behandelen?’ Een goede vraag waarop geen eenduidig antwoord te geven is. Voor alle bellers en anderen met dezelfde vraag zetten we het nog eens uitgebreid op een rijtje.



Je hebt een veeleisende baan en werkt hard, of je beoefent fanatiek je hobby. Maar dan krijg je klachten in je armen, nek en/of schouders. RSI? Welke arts kan dan het beste de diagnose stellen en wie geeft je de beste behandeling? Er leiden een heleboel wegen naar Rome, dus je hebt keuzes.

Allereerst: een goede diagnose

Een goede diagnose is erg belangrijk, want zonder krijg je mogelijk geen behandeling, of krijg je er een die niet helpt. Eerst moeten andere aandoeningen worden uitgesloten. Hoe artsen dat moeten doen, staat in de *Multidisciplinaire richtlijn specifieke KANS* (Klachten aan Arm Nek en/of Schouder, zie kader). Deze richtlijn is niet alleen een leidraad voor je arts, maar ook voor jou om in de gaten te houden of de juiste stappen worden genomen. Je kunt je behandelaar erop aanspreken als hij of zij dat niet doet.

Dé behandeling voor RSI bestaat niet

Pas als je de juiste diagnose hebt gekregen, kun je op zoek gaan naar de behandeling die voor jou het beste werkt. Dé behandeling voor RSI bestaat helaas niet. We hebben geen recept voor een wondermiddel of

-behandeling. Het blijft altijd een zoektocht naar wat het beste bij jou past en naar de mogelijkheden die er binnen jouw omgeving zijn.

Elke week van Maastricht naar de Randstad voor een behandeling?

Een behandeling in de omgeving is misschien belangrijker dan je denkt. Als je in Maastricht of Groningen woont dan brengt wekelijkse therapie in de Randstad meestal veel reiskosten met zich mee. Die kosten worden niet vergoed, tenzij je werkgever dat doet (maar van zulke werkgevers bestaan er niet veel). Ook als je het financieel wel kunt regelen is de afstand een zware belasting. Veel RSI'ers ervaren op den duur dan ook problemen met reizen: als je na de behandeling dagen moet bijkomen van (meer) klachten, wat win je er dan mee?

Hoe moet het dan verder?

In de rest van ons land zijn ook goede zorgverleners. Je verwacht nu misschien van onze vereniging de naam van een goede behandelaar in de buurt die jou even van je klachten afhelpt. Helaas hebben we geen lijst met (goede) behandelaars. Op zorgkaartnederland.nl kun je wel naar zorgverleners in heel Nederland zoeken

en voor hen geldt ook de Multidisciplinaire richtlijn aspecifieke KANS. Vaak kun je op zorgkaartnederland.nl ook lezen wat anderen van de behandeling door een bepaalde zorgverlener vonden.

Welke therapie is het beste?

Uit ervaringen blijkt dat fysio-, mensendieck- of cesartherapie vaak goede resultaten geeft, terwijl een multidisciplinaire behandeling je kan helpen met chronische klachten te leren omgaan. Maar er zijn veel meer therapieën, waarvan er misschien wel eentje is die nog beter bij jou past.

Wat is mensendieck- of cesartherapie?

Mensendieck- of cesartherapeuten kijken vooral naar je houding en naar hoe je beweegt. Je ontvangt een persoonlijk oefenprogramma dat je zonder hulpmiddelen gewoon thuis kunt doen. Je houding en de manier waarop je beweegt, kunnen je klachten verergeren of in stand houden en dan is dit een goede therapie.

Wat is een multidisciplinaire behandeling?

Een multidisciplinaire behandeling wordt door een team van (para)medici gegeven, vaak als je al jarenlang klachten hebt. Het team kijkt niet alleen naar je lichamelijke klachten, maar ook naar je psychische gesteldheid en je omgeving. Deze behandeling wordt in veel ziekenhuizen aangeboden en wordt



Vele wegen leiden naar Rome, oftewel herstel



Geef de moed niet op

ook wel revalidatietherapie, pijnrevalidatie of cognitieve gedragstherapie genoemd, hoewel deze behandelingen niet helemaal hetzelfde zijn. Het doel van de multidisciplinaire behandeling is niet direct het verminderen van pijn, maar het leren omgaan met je klachten, rekening houdend met je beperkingen. Als gevolg daarvan kun je er wel pijnvrij door worden.

Blijf bewegen

Therapie alleen is niet genoeg. Bewegen en sporten werken pijnverlichtend. Fanatiek sporten werkt vaak averechts: je hoeft niet te trainen voor de volgende Olympische Spelen, maar je moet wel voor je lichaam zorgen door gedoseerd te bewegen. Niet alleen als je klachten hebt, maar de rest van je leven.

Meer informatie

Op onze website vind je veel informatie en tips, ook voor gesprekken met artsen, behandelaars, werkgever of collega's.

In vorige nummers van dit magazine hebben we ook geschreven over dit onderwerp en alles eromheen. Bij de onderwerpen op de webpagina's staan de magazinenummers met bijbehorende pagina's vermeld. Je kunt de nummers downloaden via de website onder *Nieuws/Archief RSI-Magazines*.

En wil je gewoon even praten over je klachten of de problemen? Bel dan gerust de RSI-lijn: 0900-7745456 (gebruikelijke belkosten).

Tekst: Corinne Travail

Afbeeldingen: pixabay en pxhere

Multidisciplinaire richtlijn aspecifieke KANS

In de Multidisciplinaire richtlijn aspecifieke KANS (Klachten aan Arm, Nek en/of Schouder) uit 2012 is alle wetenschappelijke kennis over dit onderwerp gebundeld. In de richtlijn staat hoe de diagnose moet worden gesteld. In het Zorgpad diagnostiek, dat onderdeel is van de richtlijn, staat wat een arts moet doen als de klachten niet verbeteren, want

afwachten zou jou tenslotte je baan kunnen kosten. Deze richtlijn is bij veel artsen niet bekend en wordt daardoor vaak niet gebruikt. Als jouw arts de richtlijn niet kent, kun je hem of haar er altijd op wijzen. Deze en andere richtlijnen staan op onze webpagina onder *Over RSI/Wat is RSI?/Richtlijnen*.



Pareltjes van George

George (9 jaar) heeft net een andere kijk op RSI. Ook een pareltje delen? Dat kan! Stuur jouw pareltje door naar: mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

George en Jantje

"Ga naar school. Ga naar je werk. Maak je huiswerk. Eet gezond. Sport. Leer pianospelen. Word succesvol. Neem je telefoon op. Bekijk dit. Vind het leuk. Deel het met je vrienden.

We moeten steeds meer en spelen steeds minder. Daarom zeggen wij: Stop nooit met spelen.

Niet als ze muren om je heen bouwen. Niet als de auto's om je heen rijden. Niet als je moet vluchten. En al helemaal niet als je ouder wordt.

Want spelen is niet alleen het belangrijkste onderdeel van een gezond leven, het is ook nog eens het leukste."
- Jantje Beton

Dit zijn wijze woorden van Jantje en ik ben het er helemaal mee eens. Dit is natuurlijk ook RSI-preventie! Daarom collecteer ik elk jaar met de scouting voor Jantje Beton. Leve het spelen!

Tekst: George Hill

Foto: Karin Jansen



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.

Tip 9: Chronische pijn? Ease your mind!

Pijn is soms een zinvolle waarschuwing. Als je op iets scherp gaat staan bijvoorbeeld. Maar heel vaak zit pijn ons nodeloos in de weg, zo lijkt het. Waarom zou iemand ná een amputatie nog pijn moeten hebben in het been dat er niet meer is (fantoempijn)? Of pijn in de arm als men allang is gestopt met de aanleiding (werk)?

We weten nu dat in dit soort gevallen het zenuwstelsel (en dus het brein) flink op scherp staat. De pijn is een uitgesleten patroon geworden, net als lopen; een samenwerking van een aantal gebieden. Chronische pijn is op die manier een verkeerd ontwikkeld patroon,

waarbij het fysieke samengaat met waarneemprocessen en emotionele processen.

Dit patroon weer afleren vraagt om geduld, acceptatie en een 'contra-patroon'. Een onderdeel van dit 'contra-patroon' kan zijn: leren om het pijnlijke lichaamsdeel weer neutraal of zelfs positief te ervaren. En op deze manier je zenuwstelsel te kalmeren.

De pijn-acceptatiemeditatie uit de mindfulness is zo'n 'contra-patroon'. Je kunt de oefening doen via bewegingtv/oefening/pijn-acceptatie-meditatie/ Overigens is lekker veel maar niet overdreven bewegen met de pijnlijke lichaamsdelen ook onderdeel van de strategie om het zenuwstelsel 'af te leiden'.

Tekst: Jip Driehuizen

Foto: Jip Driehuizen

Tip: De genoemde aanpak is onderdeel van de ACT en komt aan de orde op de RSI-themamiddag van 22 juni.

Relax! Deel 12: helemaal zen!

Ko en Jansen waren nietsvermoedend aan het fietsen, toen een in het oog springend reclamebord hun aandacht trok. De woorden 'Meditatie – zen – proefles' bleven hangen. Onze helden draaiden zich naar elkaar toe en knikten. Ja, dit ging deel 12 worden. Ze boekten meteen een proefles.

Op een koude zondag, enkele maanden later, stappen beiden een benedenwoning in het centrum van Den Haag binnen. Dit is de Haagse locatie van zen.nl. Hier bevindt zich de meditatieruimte.

Voordat ze de ruimte ingaan, moeten ze hun schoenen uitdoen. Ko en Jansen zijn niet de enigen die belangstelling hebben; de meditatieruimte is goed gevuld. Ze nemen elk plaats op een eigen meditatiekussentje, op een vierkante zwarte mat.

Innerlijke vrijheid

Zen-leraar Raoul geeft uitleg over zen. Zen betekent aandacht; concentreren op één punt. Het komt oorspronkelijk uit China. Het doel van zen is inzicht in jezelf krijgen en de innerlijke vrijheid die belangrijk is om je eigen weg te vinden in het leven.

Er wordt ook gesproken over de inhoud van de introductiecursus die je kunt volgen. Een belangrijk onderdeel van de cursus zijn de meditaties. Daarnaast leer je ook rituelen, zoals de theeceremonie. Effecten van zen-training kunnen leiden tot meer innerlijke rust, nieuwe inzichten, betere concentratie en duidelijke doelen.

Tijdens de proefles gaan de deelnemers zelf ook meditatie doen. Ze krijgen eerst uitleg. De meditatie duurt ongeveer 15 minuten. Ze tellen daarbij, ieder voor zichzelf, tot 10 (niet hardop). Bij elke uitademing tellen ze. Ze kijken naar één punt voor zich. De ogen houden ze open.

Na een poosje luidt er een gong: de meditatie wordt beëindigd.

Hoe was het?

De ervaringen van alle aanwezigen worden gedeeld. Sommige mensen hadden moeite met het blijven

tellen, anderen hadden moeite om de aandacht er bij te houden. En ons duo?

Ko: "Ik vond het heel interessant, want voor mij leek het alsof er slechts 5 minuten waren verstreken! Een enkele keer dwaalde ook ik af, en moest ik weer opnieuw gaan beginnen met tellen."

Jansen: "Heerlijk om maar op één ding te mogen focussen. Mijn kussentje zat lekker en ik vond het fijn dat onze houding subtiel gecorrigeerd werd tijdens de oefening. Dat je van zen-meditatie ook nog een sterke en rechte rug krijgt is (zeker voor RSI'ers) mooi meegenomen."

Voor wie meer wil lezen over zen, is er ook een boek met informatie en oefeningen te koop: 'Leer denken wat je wilt denken - basisboek zentraining' van Rients Ritskes.

Ook zen proberen?

Den Haag:

- Zomer zen introductiecursus op 4 maandagavonden vanaf 22 juli.
- Eerstvolgende proefles op woensdagavond 26 juni om 20:00 uur in de Oude Boomgaardstraat 17.
- Op maandag 2 en woensdag 4 september starten de wekelijkse reguliere zen introductiecursussen.

Informatie/inschrijven kan door te mailen naar: raoul@zen.nl

Elders in het land? Zie: zen.nl

Tekst: Sandra Ko en Karin Jansen

Foto: Karin Jansen

Reminder: Schrijf je nog in! **Themamiddag:**

MINDFULNESS & MEER

op zaterdag 22 juni
in Amsterdam!

• Mindfulness & ACT
(Acceptance and
Commitment Therapy)

• Houding en pijnvrij bewegen

• Triggerpoints en dry needling

Mindfulness & ACT

Met Mindfulness & ACT (Acceptance and Commitment Therapy) leer je op een psychofysiologische manier beter om te gaan met je klachten. Jip Driehuizen, van onder andere beweging.tv, legt uit hoe je dat doet en vertelt meer over deze therapie.



Houding en pijnvrij bewegen

Hein Halfschemel van Interfysiek vertelt over natuurlijk bewegingsgedrag en hoe een verkeerde houding je pijnklachten kan beïnvloeden. Maximaal 10 personen kunnen kennis maken met deze behandeling, met persoonlijke aandacht van Hein Halfschemel. Lijkt dit je wat, geef je dan snel op!

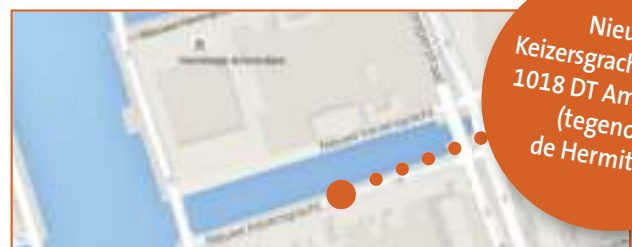


Triggerpoints/Dry needling

Erwin Vermeulen is fysiotherapeut en manueel therapeut. Hij behandelt triggerpoints met dry needling en geeft daar uitleg over. Dry needling is één van de behandelingen van triggerpoints en het is een specialisatie van fysiotherapie.



Voor meer informatie bezoek onze website:
rsi-vereniging.nl. Inschrijven graag met aantal
personen, adresgegevens, en keuze workshop naar:
postbus@rsi-vereniging.nl of bellen naar:
033-2471043



Nieuwe
Keizersgracht 58 sous,
1018 DT Amsterdam
(tegenover
de Hermitage).