

Heb je (langdurige) RSI-klachten?

Ben je benieuwd naar de laatste inzichten en behandel tips om je 'groene pijnmonster' te temmen?

Kom dan naar onze themadag over:

PIJNPATRONEN

Zaterdag 25 juni 2022, Amersfoort

De RSI-vereniging nodigt je van harte uit! Leer over de manier waarop pijnpatronen ontstaan en hoe je ze kunt veranderen om je RSI-klachten te verlichten.

Een degelijke basiskennis van ons pijnsysteem is hierbij onontbeerlijk. Daarom verklappen fysiotherapeut Floor en coach Tamara eerst *Het Geheim van Pijn*. Ons pijnsysteem is zeer complex, zelfs voor behandelaars, maar deze inleiding brengt je pijnkennis op peil. Na de pauze passen we de opgedane kennis toe, met een keuze uit drie workshops: Graded Activity, ReAttach of EFT (Emotional Freedom Techniques).

Floor van der Valk en Tamara van der Houwen zijn auteurs van het boek *Het Geheim van Pijn*. "Pijneducatie is een belangrijk en vaak over het hoofd gezien ingrediënt van een behandeltraject.



"Ik ben Floor, sinds 2010 fysiotherapeute en mede-eigenaar van een praktijk. Ik heb ook een master in de psychosomatiek gevolgd, want de wisselwerking tussen lichaam en geest blijft mij boeien."



Wij vertellen je, op een eenvoudige en duidelijke manier, wat er allemaal in je lichaam en brein gebeurt wanneer je pijn voelt en blijft voelen."

"Onze missie is wetenschappelijke kennis over de complexiteit van pijn te verspreiden op een manier dat voor iedereen te begrijpen is. Daarom hebben we Pijn&Zo opgericht. Ons eerste project is *Het Geheim van Pijn*: eigenlijk een boek voor kinderen, maar ook voor volwassenen een mooie basis om je eigen pijn – het 'groene monster' – te onderzoeken. Meer daarover vind je op pijnenzo.nl."

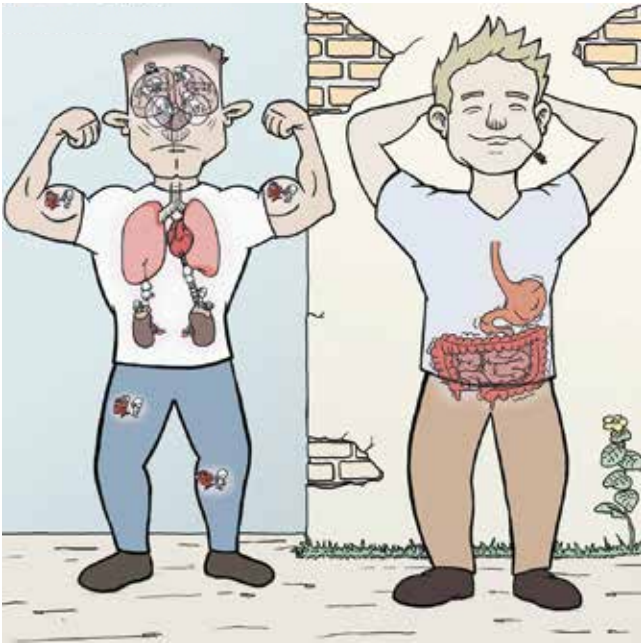


"Ik ben Tamara, oorspronkelijk fysiotherapeut. Omdat ik me wilde ontwikkelen op het emotionele en psychosociale deel van het menszijn, ben ik een coachopleiding gaan volgen en gestopt als fysiotherapeut. Nu werk ik als coach en begeleid ik onder andere ouders als kindertolk. Samen met Floor verzorg ik de inleiding van de themadag en de workshop Graded Activity."

Workshops

1. Graded Activity

“Graded Activity is een fysiotherapeutische aanpak. Het voelen van (chronische) pijn zorgt vaak voor bewegingsangst. Als je minder gaat bewegen omdat je pijn en beweging aan elkaar koppelt, is dat geen goede uitgangssituatie. Je werkt dan in de hand dat de pijn chronischer wordt. Graded Activity doorbreekt die vicieuze cirkel. Bij Graded Activity kijk je samen met een fysiotherapeut hoe je van pijnvermijdend gedrag en inactiviteit weer terug kunt naar zinvol functioneel bewegen. In onze workshop leer je meer over de methode en ga je er zelf ook mee aan de slag.”



Illustraties: Edrick Hemme

2. ReAttach

“Ik ben Suzan Wijffels, Mensendieck- en ReAttach-therapeute. Ik laat jullie ReAttach ervaren. Deze therapie is geschikt voor chronische pijnpatiënten en wordt ingezet in combinatie met fysiotherapie, ergotherapie en logopedie. De behandelaar klopt zachtjes op je hand, waardoor meer balans ontstaat. Het is aangenaam en ontspannend. Daarbij krijg je denkopdrachten. Met ReAttach ga je negatieve denkpatronen en (werk) ervaringen, die herstel in de weg staan, veranderen.” Kijk voor meer informatie op wijffelsmensendieck.com/wie-ben-ik.



3. Emotional Freedom Techniques (EFT)

“Ik ben Yvonne Steenmetz, diëtist en psychosynthesetherapeut. EFT is een eenvoudig te leren techniek die werkt op het ‘geruistellen’ van de hersenen en de stressreacties in het lichaam. Onderzoek heeft uitgewezen dat het bijvoorbeeld cortisol en adrenaline (stresshormonen) verlaagt en *feelgood* stofjes als dopamine en serotonine verhoogt. EFT betekent dat je zachtjes klopt op acht acupunctuurpunten op je lichaam. Hier spreek je korte zinnen bij uit die gaan over het accepteren van alles wat er is. In de workshop nemen we de stappen van EFT door, en laat ik je ervaren wat het doet in jouw lichaam.”

Kijk voor meer informatie op voeding-en-psychothese.nl/eft.



Praktische informatie



Locatie:

Bergkerk, Dr. A. Kuiperlaan 2,
3818 JC Amersfoort

Tijden:

inloop 13.00 – 13.30 uur,
programma 13.30 – 16.00 uur,
borrel 16.00 – 16.30 uur.

Meedoen?

Je kunt je aanmelden tot 22 juni 2022 via postbus@rsi-vereniging.nl of **033-247 10 43**, onder vermelding van het aantal personen en je adresgegevens. Je ontvangt een week van tevoren een bevestiging en routebeschrijving.

Graag tot dan!

Joke Huisman, secretaris RSI-vereniging