

BIJLAGE B: TEKSTREVISIE

RSI (repetitive strain injury)

Medische encyclopedie

RSI is een vervelende aandoening, terwijl klachten gemakkelijk voorkomen kunnen worden. RSI-klachten hangen samen met telkens herhaalde lichamelijke activiteiten in combinatie met stress, hoge werkdruk of te weinig afwisseling. RSI wordt ook wel met de term 'muisarm' aangeduid.

De symptomen

De klachten bij RS I ontwikkelen zich geleidelijk. In het begin is er alleen pijn bij bepaalde bewegingen of bij een bepaalde houding. De pijn verdwijnt weer in rust. Klachten zijn:

- pijn, steken, tintelen of bewegingsbeperking in het aangedane lichaamsdeel;
- soms coördinatie- of krachtverlies, huidverkleuring of temperatuurverschillen.

In latere stadia gaan klachten door rust en ontspanning niet meer volledig over.

Hoe ontstaat RSI?

De klachten van arm, schouder en/of nek ontstaan na activiteiten met herhaalde bewegingen of door een bepaalde krampachtige houding. Vooral mensen die veel achter een beeldscherm werken, zoals kantoormedewerkers en studenten, lopen het risico op RSI. Niet alleen werk, maar ook vrijetijdsactiviteiten kunnen RS I veroorzaken. Ook musici en sporters kunnen RS I krijgen. Bij het ontstaan spelen behalve bewegings- en houdingsfactoren altijd ook andere factoren zoals stress, werkdruk of weinig afwisseling, een belangrijke rol. Zie ook carpaletunnelsyndroom en peesontsteking en peeschedeontsteking.

Hoe kunt u RSI voorkomen?

Door RSI-klachten worden bepaalde activiteiten, zoals werk aan een computer of lopendebandwerk, moeilijker uitvoerbaar. Dit kunt u gemakkelijk voorkomen door de volgende instructies in acht te nemen:

- Zorg voor afwisseling in uw werktaken zodat u niet steeds in dezelfde houding zit.
- Neem steeds op tijd pauze en besteed deze bij voorkeur aan lichamelijke beweging. Dat kan bijvoorbeeld al door even zelf koffie te gaan halen. Gedoseerde rust zal de lichamelijke belasting verminderen.
- Stel prioriteiten zodat de werkdruk en stress niet te hoog worden.
- Zorg voor een gezonde werkomgeving en werkhouding en breng het belang hiervan ook bij uw werkgever onder de aandacht.
Beeldschermen bevinden zich bij voorkeur op ooghoogte, en werk daarom bijvoorbeeld ook niet te lang met een laptop.
- Verder is het van belang uw algemene lichamelijke conditie te verbeteren door meer te bewegen en aan sport te doen.
- Bij het sporten is naast een warming-up ook een cooling-down van belang, zodat uw lichaam weer tot rust komt.

Wat moet u doen als u RSI-klachten hebt?

Wanneer u toch last krijgt van RSI-klachten is het van belang om zo spoedig mogelijk contact op te nemen met uw arts of bedrijfsarts. RS I kan namelijk volledig verdwijnen als de diagnose vroegtijdig wordt gesteld en voldoende aanpassingen worden getroffen. Naarmate de klachten echter langer bestaan, zijn ze hardnekkiger/moeilijker op te lossen.

De arts zal nagaan of dagelijkse bezigheden een oorzaak vormen en of er nog andere factoren zijn. Bij lichamelijk onderzoek zijn vaak niet veel afwijkingen te vinden. Soms is röntgenonderzoek of bloedonderzoek nodig om oorzaken zoals reumatoïde artritis uit te sluiten.

Bij ernstige klachten kan behandeling door bijvoorbeeld een oefentherapeut nodig zijn. Soms is zelfs gedragstherapie nodig om te leren anders met pijn om te gaan.

Ook is het belangrijk uw werkgever in te lichten zodat maatregelen getroffen kunnen worden betreffende werkzaamheden en werkomgeving. Neem daarbij ook de eerder genoemde instructies in acht, zodat de klachten niet erger worden. Omdat altijd meer factoren bijdragen aan RS I, wordt volledige rust afgeraden.