

## **Wat is RSI, oftewel: Repetitive Strain Injury?**

RSI is een verzamelnaam voor een groot aantal ziektebeelden van de nek, schouders, armen en handen. Door lang achter elkaar dezelfde bewegingen te maken kun je klachten krijgen. Veel gehoorde klachten zijn tintelingen, pijn, doof gevoel of gevoelloosheid.

Vaak wordt er bij RSI gedacht aan beeldschermwerkers. Bij deze groep werknemers komen RSI klachten veel voor. Maar ook andere groepen werknemers hebben een verhoogde kans op het ontstaan van RSI. Bijvoorbeeld; kappers, productiemedewerkers en slaggers, in elk beroep waarin langdurig repeterende bewegingen gemaakt worden bestaat de kans op het ontstaan van RSI. RSI is een sluipende ziekte, aanvankelijk zijn er weinig klachten, wat geïrriteerde handen tijdens of na het werk. Deze klachten verdwijnen snel na het staken van het werk. In de beginfase lijken de klachten onschuldig maar als de belasting blijft bestaan verergeren de klachten en verdwijnen deze ook niet meer tijdens een rustperiode.

## **Wat is de oorzaak van het ontstaan van RSI?**

Voor het ontstaan van RSI is geen eenduidige oorzaak aan te wijzen het wordt bepaald door een groep factoren. De volgende factoren kunnen bijdragen tot het ontstaan van RSI;

- Aard van het werk:  
Werk waarbij langdurig repeterende bewegingen worden gemaakt zoals typen, knippen en lopende band werk.
- Werkdruk:  
Weinig of geen tijd voor pauze, psychische druk waardoor een krampachtige houding kan ontstaan.
- Werkduur:  
Langer dan 4 á 6 uur repeterend werk verrichten.
- Werkhouding:  
Het niet goed inrichten van de werkplek, bijvoorbeeld, te laag of juist te hoge stoel, geen armleuningen, beeldscherm niet op de juiste hoogte.
- Taken/taakverdeling:  
Te weinig afwisseling in taken.
- Persoonlijkheid:  
Hoog streefniveau, alles op tijd af willen maken, moeilijk taken uit handen kunnen geven.
- Regelmogelijkheden:  
Te weinig zeggenschap over de taakverdeling, geen mogelijkheid tot eigen werktijd indeling en geen pauze kunnen nemen.

## **RSI voorkomen:**

Maak RSI bespreekbaar in je bedrijf, misschien zijn er medewerkers die klachten hebben. Informeer de werknemers over RSI en hoe dit te voorkomen is. Zorg voor goede werkplekken die aangepast zijn aan de individuele werknemer. Roep hiervoor eventueel de hulp in van de Arbo-dienst. Zorg voor afwisseling in taakverdeling, plan overlegmomenten bij voorkeur niet aan het eind of begin van de dag, maar als werkonderbreking. Raad werknemers aan na een uur een korte pauze te nemen, dit bevordert ook de productiviteit. Voor beeldschermwerkers die het moeilijk vinden om een korte pauze te nemen bestaat er een beeldscherm tachograaf, dit is een programma dat de werknemer waarschuwt als het tijd is voor een pauze. Probeer stress en overbelasting te voorkomen.

## Oefeningen:

Hieronder volgen oefeningen die je tijdens je werk aan je bureau kunt uitvoeren. Uiteraard zijn er veel meer te bedenken, maar dit zijn een aantal voorbeelden. Herhaal de oefeningen een aantal malen per dag - zeker wanneer het druk is! En laat de tijdsduur tenminste één minuut zijn. Bij het uitvoeren van de oefeningen moet je op de volgende aandachtspunten letten: Voer de oefeningen rustig uit en rek nooit tot het pijn gaat doen. Als door een oefening meer pijn ontstaat, moet je stoppen.

### 1. Rugoefening

Zit rechtop, met rechte ruggengraat

Leg je handen in je nek en duw je ellebogen naar achteren

Laat je armen langzaam in je schoot zakken en ontspan je rug

### 2. Rugoefening

Sta rechtop en draai je handen in je taille

Duw je heupen met je handen naar voren, waardoor uw onderrug zich strekt

Keer onmiddellijk weer terug naar de oude positie, dit geldt ook voor links, rechts en achter

### 3. Arm en schouders

Zit rechtop en draai je schouders naar voren

Doe dit in tegengestelde richting

### 4. Benen en enkels

Strek een been uit en hef het van de grond

Draai een cirkel met de voet

Herhaal dit in tegenovergestelde richting

Doe dit ook met de andere voet

### 5. Nek

Zit rechtop terwijl je recht vooruit kijkt

Beweeg je hoofd naar voren, waardoor je een onderkin creëert

Beweeg je hoofd naar achteren

### 6. Vingers

Houd je handen recht voor je met de handpalmen naar beneden

Spreid de vingers tot ze niet verder kunnen

Houd dit vijf seconden vast en ontspan

### 7. Handen en polsen

Houd de linkerhand voor je met de handpalm naar boven

Plaats de palm van de rechterhand op de vingers van de linker

Duw met je rechterhand de hand en vingers van de linkerhand voorzichtig naar achteren

Wissel de positie van de handen en herhaal de oefening

### 8. Wegkijken

Kijk iedere tien minuten weg van het scherm en richt je ogen tien seconden op een voorwerp dat zo ver mogelijk weg is.