

Informatie over RSI

Definitie RSI

In opdracht van de minister van Volksgezondheid en staatssecretaris van Sociale Zaken en Werkgelegenheid heeft een commissie van de Gezondheidsraad onderzoek gedaan naar de stand van de wetenschap betreffende RSI. Bij deze complexe aandoening als RSI hoort een complexe omschrijving:

RSI is een tot beperkingen of participatieproblemen leidend multifactorieel bepaald klachtensyndroom aan nek, bovenrug, schouder, boven- en onderarm, elleboog, pols of hand, of een combinatie hiervan, gekenmerkt door een verstoring van de balans tussen belasting en belastbaarheid, voorafgegaan door activiteiten met herhaalde bewegingen of een statische houding van een of meer van de genoemde lichaamsdelen als een van de veronderstelde etiologische (etiologie: leer van de ziekteoorzaken, red.) factoren.

Wat is RSI?

RSI is een verzamelnaam voor spier- en gewrichtsklachten aan vingers, handen, polsen, ellebogen, armen, schouders, bovenrug en/of nek. Het is de afkorting van Repetitive Strain Injury. Dat betekent een blessure door een herhaalde belasting, een langdurige statische houding of een combinatie van beiden. Doordat je dezelfde beweging steeds herhaalt ontstaat er een continue spierspanning. Hierdoor krijg je spier- en gewrichtsklachten. Omdat RSI een verzamelnaam is voor veel aandoeningen, benoemen artsen liever specifiek de aandoening zoals tenniselleboog, muisarm of carpaal tunnelsyndroom. Hierdoor weet je waar de aandoening zich bevindt.

De term RSI wordt tegenwoordig steeds vaker vervangen door specifieke CANS. CANS staat voor 'Complaints of Arm, Neck and/or Shoulder' (arm-, nek- en/of schouderklachten). CANS (of KANS) is niet altijd RSI, omdat het hierbij gaat om de locatie van de klachten en niet over hoe ze zijn ontstaan.

Oorzaken RSI

RSI bestaat al eeuwen en is vooral bekend als beroepsziekte. Als je langere tijd achter elkaar dezelfde handelingen moet uitvoeren, levert dat klachten op. Daarnaast kunnen persoonsgebonden en werk gerelateerde factoren een belangrijke rol spelen bij het ontstaan, verergeren of het in stand houden van RSI. Musici, slagers en postbodes behoren tot de risicogroep, net als kassapersoneel en lopende-bandwerkers.

Tegenwoordig is beeldschermwerk de grootste oorzaak van RSI. Als je veel achter de computer werkt belast je vingers, polsen, armen en je schouder- en nekregio. Deze spieren gaan pijn doen en je doorbloeding wordt slechter. Vooral in je handen en vingers is een goede doorbloeding belangrijk en deze worden zwaar belast door het typen en muizen.

Symptomen RSI

RSI-klachten ontstaan geleidelijk en kunnen zich voordoen in je handen, armen, schouders, nek en bovenrug. De klachten beginnen meestal als tintelingen, een koud of dood gevoel of lichte pijn. Deze klachten kunnen verergeren tot chronische pijn en stijfheid. Als je last hebt van nekpijn kan dit ook hoofdpijn veroorzaken. Je klachten kunnen ook van het ene naar het andere lichaamsdeel verhuizen.

Vaak is er sprake van RSI als je een of meer van de onderstaande klachten hebt:

- de klachten langer aanwezig zijn dan ongeveer zes weken.
- er sprake is van pijn of onaangename, vage gevoelens, dove gevoelens of tintelingen op in ieder geval meer dan een van de volgende locaties: een bepaald plekje tussen de schouderbladen, in de schouder spier, rond het schoudergewricht, rond de elleboog (links, rechts of beide), in de onderarm (rugszijde, voorzijde of beide), in de pols of in een of meer vingers.
- de klachten snel verergeren door fijne bewegingen en lang in dezelfde houding zitten. Het meest genoemd zijn: computerwerk en autorijden. Vaak verergert de pijn na de klus.
- de klachten worden geprovoceerd bij kracht zetten met de handen (wringen, tillen).
- de klachten zich manifesteren in gespannen omstandigheden (bij stress).

Klachten ontstaan vaak tijdens of juist na een periode van toewijding aan een bepaalde taak, drukte en/of stress. Door rust nemen de klachten af, maar deze komen bij aanvang van de provocerende handelingen direct terug. Er kan ook sprake zijn van onhandigheid: het handschrift is bijvoorbeeld minder mooi of men laat dingen vallen.

Geleidelijk verloop

Het grote gevaar bij RSI ligt in het sluipende verloop. Veel mensen kijken er niet van op dat ze soms een zere pols hebben of koude vingers. Ook zijn de pijn en vermoeidheid plaatselijk, niet echt hinderlijk en verdwijnen na het werk. Na verloop van tijd blijft de pijn echter aanhouden en begint krachtverlies op te treden. Je kunt ook andere klachten krijgen zoals irritatie, zwelling, slapheid, verlies van grijpvermogen, doof gevoel en soms zelfs al verbleking van de huidskleur.

In de laatste fase van RSI blijft de pijn aanhouden, ook 's nachts. Je gewrichten kunnen gaan 'kraken', je huidtemperatuur verandert en je huid verkleurt en kan gaan zwellen. Alleen dit laatste stadium noemt men echte RSI.

Preventie van RSI

Wat kun je zelf doen om RSI te voorkomen?

Naast het typen en muizen, spelen de werkdruk en de arbeidsomstandigheden (ergonomie van de werkplek) ook een rol. RSI blijkt vooral veroorzaakt te worden door een kortdurende hoge werkbelasting, en niet zozeer na een langdurige lage werkbelasting.

- Zorg dat je stoel op de goede hoogte staat.
- Ga recht voor je computer zitten.
- Zorg dat er voldoende afwisseling in je werkzaamheden zit. Bij computers moeten muis- en typwerkzaamheden zoveel mogelijk worden afgewisseld. Doe ook niet langer dan zes uur achtereen computerwerk en onderbreek dit werk in elk geval elke twee uur. Ook is het aan te raden om tussendoor oefeningen te doen.
- Neem voldoende pauze om je spieren te ontspannen.
- Je kan als beeldschermwerker op zoek gaan naar andere (verticale)muizen, armsteunen, ergonomische toetsenborden of pauzesoftware.
- Rol werkgever bij het voorkomen van RSI

Misverstanden over RSI

RSI krijg je door beeldschermwerk

In Nederland hebben 3,2 miljoen werkenden last van RSI-klachten, zo blijkt uit onderzoek van TNO Arbeid. Dat komt neer op twee van de vijf werkende mensen en dat zijn echt niet allemaal beeldschermwerkers. RSI komt ook voor bij beroepen die weinig of niets met computerwerk te maken hebben, zoals schoonmakers, lassers, musici, inpakkers, slaggers. Volgens het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten heeft maar liefst 81% van de echoscopisten pijnklachten door hun werk.

RSI is hetzelfde als een muisarm

Toen RSI nog uitsluitend in verband werd gebracht met computerwerk kreeg de muis de schuld. RSI werd toen ook wel een muisarm genoemd. Veel muizen achter de computer – vaak in een verkeerde houding en/of op een ergonomisch slecht ingerichte werkplek – is slechts een van de mogelijke oorzaken van RSI.

Tegenwoordig is RSI een verzamelnaam (paraplubegrip) voor alle klachten aan armen, nek en schouders. Dat omvat veel meer dan een muisarm.

Door RSI kom je in de WIA

RSI heeft het imago van een ziekte waarmee je in de WIA (voorheen WAO voor werknemers of WAZ voor zelfstandigen) komt; dat beeld is onjuist. Hoewel RSI-klachten vaak voorkomen en RSI zelfs de meeste gemelde beroepsziekte is, is slechts 3% van de totale WIA-instroom het gevolg van RSI.

De meeste klachten zijn gelukkig geen aanleiding tot langdurig ziekteverzuim. Slechts 1 op de 100 mensen met RSI-klachten verzuimt meer dan drie maanden. Degenen die in die WIA komen ,gebruiken die tijd doorgaans om hard verder te werken aan hun herstel.

De praktijk wijst uit dat op termijn een belangrijk deel weer terug komt op de arbeidsmarkt. Als je eenmaal RSI hebt, kom je er nooit meer vanaf

Gelukkig kunnen RSI-klachten ook overgaan. Zelfs mensen die de hele dag pijn hebben bij dagelijkse handelingen, zoals een kopje vasthouden of haren kammen, kunnen weer terugkomen op het niveau van beginnende klachten en dan volledig herstellen. Het is dus een misverstand dat beginnende RSI automatisch uitmondt in chronische RSI.

Het is wel belangrijk om bij beginnende klachten meteen alert te reageren: meer pauzes op het werk, afwisselender werk, betere houding en/of werkplek, zo mogelijk minder stress. Bezoek in een vroeg stadium de huisarts, bedrijfsarts of Arboarts voor adviezen en behandeling.

Mij overkomt dat niet, ik krijg geen RSI

Als in Nederland 3,2 miljoen werkenden RSI-klachten hebben, waarom zou jij het dan niet kunnen krijgen?

Veel RSI-patiënten hebben óók aangenomen dat zij geen RSI zouden krijgen en zijn doorgedaan met langdurig computer- of ander werk, zonder voldoende pauzes, zonder ergonomische maatregelen (goede werkplek) en met te veel ongezonde stress. Totdat zij de pijn niet meer konden negeren en wel moesten stoppen met werken, vaak voor langere tijd.

Neem daarom bijtijds maatregelen en negeer de signalen (pijn in armen, nek en schouders) niet.

Extra adviezen

Omdat RSI verschillende oorzaken kan hebben, worden hier specifiek nog wat tips gegeven over het voorkomen en behandelen van de RSI klachten.

Smartphone / tablet/laptop

Vaak is een verkeerde werkhouding een oorzaak van RSI klachten. Indien je veelvuldig gebruik maakt van een laptop of tablet is het extra belangrijk om op je houding te letten. Zonder hulpmiddelen of bewustwording zit je vaak in een voorovergebogen houding en kunnen de klachten ontstaan.

- Maak gebruik van een laptop/tablet standaard waardoor het scherm op de juiste hoogte staat. Daarnaast een los toetsenbord en een (ergonomische) muis kunnen klachten voorkomen. De werkplek is dan ergonomisch verantwoord en het is volgens de ARBOnormen dan toegestaan op op deze manier maximaal 6 uur per dag te werken.
- Neem regelmatig pauze. Dit houdt in dat er minimaal elk uur 5 minuten even moet opstaan en bewegen voordat je weer gaat zitten in een bewust goede houding. Vaak vergeten mensen hoelang ze daadwerkelijk aan het werk zijn, dus is het belangrijk om bijvoorbeeld gebruik te maken van een kookwekker of timer op je laptop of telefoon.

Werkhouding

Een goede werkhouding kan RSI klachten voorkomen. Echter het is moeilijk om te zien hoe jouw houding de gedurende dag is. Gelukkig zijn er een paar (hightech) oplossingen om je werkhouding te verbeteren.

- Alex textneckcoach; deze let op de positie van je nek en hoofd. Na enkele minuten in een slechte houding gaat deze trillen als waarschuwing. Daarnaast wordt bijgehouden hoelang je bezig bent en in welke houding je zit.
- Upright Go; dit apparaatje wordt op je rug geplakt. Met de bijbehorende software op je smartphone krijg je informatie over je houding. Het apparaatje gaat trillen, de sterkte van het trillen is instelbaar, als jouw houding verslapt.
- Daarnaast kun je een ergonoom of bijvoorbeeld een sportmasseur vragen voor informatie over jouw werkplek. Zo kan het bureau, stoel en de computer worden afgesteld op jouw lichaamsmaten.

De juiste werkplek

Er zijn heel veel hulpmiddelen beschikbaar om jouw werkplek te verbeteren. Uiteindelijk is het natuurlijk afhankelijk van jouw beroep welke hulpmiddelen het beste passen bij jouw werkhouding. Hierover kun je je uiteraard ook laten adviseren.

- Beeldschermverhogers; Het beste is als het beeldscherm op ooghoogte staat. Een laptop is dus vaak niet een ideale werkcomputer. De afstand tot het beeldscherm moet minimaal één armlengte zijn.
- De muis; er zijn verschillende ergonomische muizen te koop. De locatie van de muis is recht voor de schouder.
- Armsteunen; Voor ontspanning in je hand, polsen en schouders zijn armsteunen op de juiste hoogte een goede oplossing. De tafelhoogte dient op ellebooghoogte te zijn voor een ontspannen werkplek.
- Documenthouders; Indien er veel gewerkt moet worden met documenten is het verstandig om de documenten op ooghoogte te plaatsen tussen je toetsenbord en scherm. Zo hoeft je niet continu te draaien met je rug en nek.

- Voetenbanken; Als je voeten niet plat op de grond kunnen rusten is een voetenbank een oplossing. Je bovenbenen horen horizontaal aan je bureau te zijn met je knieën in een hoek van 90 graden. Een voetenbank ondersteunt deze houding.
- Zit-sta werkplek; beweging is het allerbelangrijkste om RSI klachten te voorkomen of te verminderen. Door veel te veranderen in houding kan dit gerealiseerd worden. Daarnaast kun je natuurlijk denken aan een bureaufiets of door af en toe met je benen te schommelen wanneer je op een hoge kruk zit. Ook ben je een stuk productiever wanneer je regelmatig wisselt van houding.
- Tafelverhoger; Indien je geen nieuw bureau wilt aanschaffen, kun je ook een tafelverhoger kopen. Hierdoor verandert je bureau in een sta-werkplek.

Als slot advies: BEWEEG!

Ga wandelend of fietsend naar je werk maar natuurlijk een regelmatig bezoek aan de sportschool kan helpen om RSI klachten te voorkomen of verminderen. Ook (sport)massages of taping kan helpen om de klachten te voorkomen of verminderen. Hierbij wordt er dan gericht gekeken naar de oorzaak en een juiste behandelingsmethode gekozen.

Bronnen

[https://www.handtherapie.amsterdam/behandelingen/rsi-](https://www.handtherapie.amsterdam/behandelingen/rsi-klachten#:~:text=Symptomen%20van%20RSI,tot%20chronische%20pijn%20en%20stijfheid.)

[klachten#:~:text=Symptomen%20van%20RSI,tot%20chronische%20pijn%20en%20stijfheid.](https://www.handtherapie.amsterdam/behandelingen/rsi-klachten#:~:text=Symptomen%20van%20RSI,tot%20chronische%20pijn%20en%20stijfheid.)

<https://www.ergodirect.nl/kennisartikelen/16-tips/>

<https://rsi-vereniging.nl/over-rsi/wat-is-rsi/begrippen-rsikanscans/#1506324553810-dd097229-bfd0>

<https://rsi-vereniging.nl/wp-content/uploads/2018/02/Richtlijn-computerwerk-2013.pdf>