



Nieuwsbrief februari 2018/03

Voorkom RSI met deze tips

Zit jij vaak voor een beeldscherm? Dan heb je vast wel eens last gehad van arm-, nek- of schouderklachten. Als je hier langer last van houdt en er niks aan doet, kan het uiteindelijk uitmonden in RSI (tegenwoordig KANS - klachten van de arm, nek en/of schouder - genoemd). Eén ding is zeker: dat wil je niet.

Risicogroepen en symptomen

De bekendste beroepsgroep met KANS zijn beeldschermwerkers. Kappers, schilders, muzikanten en kleermakers hebben ook een verhoogd risico op klachten, omdat zij langdurig activiteiten uitvoeren met herhaalde bewegingen of lang achter elkaar een statische houding moeten aannemen. Tegenwoordig krijgen kinderen en studenten door overmatig telefoongebruik ook sneller last van KANS. Wat zijn de symptomen?

- Vermoeidheid en pijn na langdurig of stressvol werk.
- In een later stadium zijn de klachten niet alleen meer gerelateerd aan werk, maar zijn ze ook 's nachts en bij het opstaan aanwezig. Uiteindelijk kan de pijn voortdurend aanwezig zijn.
- De pijn kan uitstralen naar andere lichaamsdelen.
- Er kan sprake zijn van verlies van kracht.

KANS voorkomen

Voorkomen is beter dan genezen. Het opvolgen van de tips kan voorkomen dat jij straks kampt met een KANS-arm.

- ✓ Zorg voor een ontspannen en afwisselende houding.
- ✓ De hoogte van je stoel, bureau en beeldscherm en de afstand tot je beeldscherm zijn belangrijk. Stel het zo nodig bij.
- ✓ Bespreek de optie voor een sta/zitbureau, zodat je zittend en staand werken kunt afwisselen.
- ✓ Neem regelmatig pauze en werk niet langer dan 5 tot 6 uur per dag voor een beeldscherm.
- ✓ Sta elk half uur op en maak een kleine wandeling.

De juiste houding

Een stoel moet lekker zitten, op de juiste hoogte staan en jouw rug steun bieden. Je kunt ook kiezen voor een zitbal of zadelkruk om op te zitten. Deze (wiebelende) zitplekken zorgen ervoor dat jij automatisch je rug recht houdt en dat jouw buik- en rugspieren aan het werk worden gezet.

Wil je toch liever een gewone stoel? Zorg er dan voor dat de rugleuning precies in de holte van je rug past en dat je jouw voeten plat op de grond kunt zetten. Het bureau en computerscherm moeten op de juiste hoogte staan, zodat je jouw nek en hoofd niet hoeft te buigen.

Speciale oefeningen

Deze simpele oefeningen kun je heel goed uitvoeren terwijl je aan het werk bent. Ze helpen KANS voorkomen en dragen bij aan een goede houding.

1. Draai je hoofd een paar keer rustig van links naar rechts.
2. Trek je schouders op, hou dit even vast en laat ze daarna weer vallen.
3. Draai rondjes met je polsen.
4. Druk je platte handen stevig tegen elkaar aan.
5. Draai vanuit je taille meerdere keren van links naar rechts.
6. Vouw je handen in elkaar, strek ze recht naar voren en maak je rug bol.

Met deze tips moet het zeker lukken om KANS te voorkomen. Succes!

