

PREMIUM | Het beste van De Telegraaf

'Thuiswerkkrimp nog te vaak onderschat'

Door **BERRIT DE LANGE**

Updated Gisteren, 16:37 Gisteren, 16:14 in **FINANCIEEL**





Langdurig thuiswerken werkt RSI-klachten in de hand.

© HOLLANDSE HOOGTE / PATRICIA REHE

AMSTERDAM - Niet slim, werken aan de keukentafel of met de laptop op schoot op de bank. Een pijnlijke nek, tintelingen in de vingers of een muisarm liggen op de loer. Wanneer is het zaak om aan de bel te trekken?

Al ruim twee maanden werken we massaal thuis. Anders dan we gewend zijn op kantoor en in de meeste gevallen niet volgens de arbo-eisen. RSI, de welbekende voorloper van de sinds enkele jaren door artsen en therapeuten gebruikte term KANS, klachten aan nek, arm en/of schouder, is bezig aan een comeback.

BEKIJK OOK:

Comeback van 'muisarm' door thuiswerken

Bij langdurige klachten ligt behandeling door een fysio- of oefentherapeut voor de hand. Maar wat als je nou voor het eerst te maken krijgt met pijn?

"Hoe langer de klachten aanhouden, hoe moeilijker ze te genezen zijn"

„De meeste mensen associëren RSI met pijn aan hand of arm, maar niet met bijvoorbeeld een wat gekke pijn aan nek of schouders”, zegt Harald Miedema, lector arbeid en gezondheid aan de Hogeschool Rotterdam. „Neem de klachten vooral serieus. Veel mensen hebben de neiging te denken dat het wel meevalt en weer overgaat. Voor je het weet gaat het van kwaad tot erger.”

Kijk bijvoorbeeld of er iets te doen is aan je werkplek, met een goede bureaustoel, een losse monitor of een laptopverhoger, zegt Miedema. „Durf daarvoor ook aan de bel te trekken bij je werkgever. Bedrijven hebben vaak contacten met ergonomen of fysiotherapeuten, die in deze tijden ook een consult op afstand kunnen doen. Dat kost geld, maar als de klachten er eenmaal zijn, zijn ze steeds moeilijker op een simpele manier op te lossen.”

Oorzaak onduidelijk

Schakel de huisarts of een fysiotherapeut in als de klachten langer dan twee weken aanhouden. Een klein deel van de KANS-klachten heeft een lichamelijke oorzaak, zoals bijvoorbeeld een tennisarm of frozen shoulder. „Van 70 à 80% is de oorzaak niet direct duidelijk”, zegt Nathan Hutting, fysiotherapeut en onderzoeker arbeid en gezondheid aan de HAN Hogeschool.

Driekwart van de klachten zit volgens Hutting in de nek of het gebied daaromheen, een vierde in arm of pols. In 42% van de gevallen gaat het om een combinatie van pijntjes in het hele gebied tussen de nek en de vingers. „Vaak breiden de klachten zich uit. Geef daarom ook goed aan wanneer ze opspelen. Is dat alleen tijdens het werk, of ook in de vrije tijd?”

Baantjes trekken

Je kunt zelf veel doen om je spieren te versterken en je conditie op peil te houden, zegt Hutting. „Sommigen worden er rustig van om tijdens het werk in een stressballetje te knijpen. Prima, maar fitnessoefeningen of baantjes trekken in het zwembad zetten meer zoden aan de dijk. Belangrijk is dat je je oefeningen niet focust op slechts één spier.”

Grote boosdoener is de combinatie van te lang werken, een slechte houding en stress, weet Hutting. „Pak die oorzaken dus los van elkaar aan, maar schroom vooral ook niet om hulp te zoeken. Anders kun je erop wachten dat de klachten steeds geleidelijk terugkeren.”