



Themamiddag RSI

Anno 2017 'Een softwareprobleem in je alarmsysteem'

"Mensen met RSI willen het graag heel goed doen". Dat levert stress op, zegt Eric Luimee, terwijl hij acupunctuur- en massageapparaat SAM demonstreert op de RSI-themamiddag. "Dan zitten ze zo verkrampd achter hun computer. Iemand die de kantjes er vanaf loopt, krijgt echt geen RSI hoor". Hij is een van de velen die is opgevallen dat, naast de fysieke, ook de mentale houding van RSI'ers een rol speelt. Het is de rode draad van de dag: oplossingen moeten ook in het brein worden gezocht.

Een aantal leden zijn zaterdag 18 maart al om twaalf uur 's middags aanwezig op vergaderlocatie BCN, vlakbij Utrecht Centraal, voor de algemene ledenvergadering (zie kader). Anderhalf uur later druppelt de rest binnen, ongeveer dertig mensen in totaal. Joris (24) is een van de jongste bezoekers en heeft net koffie uit de automaat gehaald. Hij is hier zonder verwachtingen heen gekomen. Als lid van de RSI-vereniging bladert hij het RSI-Magazine wel eens door.

"Als Joris (24) leest dat iemand niet meer kan stofzuigen, gaat hij zich zorgen maken over zijn eigen toekomst. En die stress verergert zijn klachten weer"

Maar dat levert hem ook stress op: als hij leest dat iemand niet meer kan stofzuigen, gaat hij zich zorgen maken over zijn eigen toekomst. En die stress verergert zijn klachten weer. Zou de themamiddag iets voor hem kunnen veranderen?

Er staat in ieder geval veel op het programma: twee presentaties van studenten van de Hogeschool Rotterdam, een introductie van Zit met Pit!, een 'mini-ervaring' Feldenkrais en de lezing *Een andere kijk op pijn* van pijncoach Eugenie de Ruiters. Daarna kan er gekozen worden voor een workshop met de Ruiters, of een workshop *Jij, RSI en werk* met RSI-coaches Marjolein Hasenbos en Joke Huisman. Tussendoor zijn er individuele Feldenkrais-sessies, waarop van tevoren kon worden ingeschreven, of een demonstratie van acupunctuur- en massageapparaat SAM.

Multidisciplinaire KANS-richtlijn
Na koffie, thee en een welkomstwoord van voorzitter Sandra Oudshoff, is het eerst tijd voor presentaties. De RSI-vereniging heeft twee projecten voor minorstudenten bij de Hogeschool Rotterdam uitgezet. Mark Kragt, student Ergotherapie, en Janine Maarleveld, studente Facility Management, hebben onderzocht hoe de multidisciplinaire richtlijn voor specifieke KANS in de praktijk wordt toegepast. Dat is niet meegevallen: op de 320 verstuurde enquêtes zijn slechts 34 reacties binnengekomen. De respons geeft dus geen representatief beeld. Hoewel de bekendheid van de richtlijn met 70 procent relatief hoog is, blijkt het gebruik maar matig: 44 procent. Overleg met andere disciplines kost bijvoorbeeld te veel tijd en wordt niet vergoed. Daarnaast richten behandelaars zich liever op de individuele patiënt. De studenten

"De RSI-vereniging heeft twee projecten voor minorstudenten bij de Hogeschool Rotterdam uitgezet"

bevelen financiële prikkels aan, om de implementatie van de richtlijn te stimuleren door overlegmomenten te vergoeden, zodat de communicatie tussen professionals bevordert wordt. Ook bevelen ze actieve samenwerking in een multidisciplinaire trainingsgroep aan.

Klachten bij kinderen

De vierdejaars-studentes Verpleegkunde Maryam Ansari, Sanne Mesker en Jojanneke Riemens hebben onderzocht in hoeverre beeldschermen zoals laptops, telefoons of tablets – tot klachten leiden bij schoolgaande kinderen tussen 6 en 18 jaar oud. Dit hebben ze gedaan op basis van enquêtes onder 60 kinderen en 48 ouders. De antwoorden stellen niet gerust: zes op de tien kinderen hebben klachten na beeldschermgebruik. Er wordt onvoldoende op de houding gelet: slechts 30 procent heeft daarover op

school voorlichting gehad en slechts een derde van de ouders let op de houding van hun kind. De studentes bevelen aan meer onderzoek te doen en zowel kinderen, ouders en scholen beter voor te lichten over houding en pauzes.

Dat klinkt Yolanda van Hoorn als muziek in de oren. De Cesartherapeute heeft samen met andere oefentherapeuten het lesprogramma Zit met Pit! ontwikkeld, om kinderen vanaf groep 5 een gezonde werkhouding en een gezonde balans tussen zitten en bewegen aan te leren. Ze vertelt dat het programma bestaat uit vier klassikale lessen en één digitale les, van 45 minuten per keer, met in de hoofdrol het stripfiguur Pietje Pit: een enthousiaste gamer, die last krijgt van pijn en daar wat aan gaat doen.

Feldenkrais

Dan is het tijd voor een intermezzo: een mini-ervaring Feldenkrais. Katheline Rotte is ervaringsdeskundige; aan een whiplash in de jaren '90 hield ze een chronische tenniselleboog over. Ze vraagt de aanwezigen naar voren op hun stoel te gaan zitten,

met hun knieën een beetje wijd. "Zo meteen gaan we naar rechts omkijken". Dit is belangrijk bij de bewustwording, want: "Het brein bereidt zich al voor". Rotte vraagt de aanwezigen het omkijken te herhalen en op bijvoorbeeld de linker- en rechterschouder te letten. Na diverse andere oefeningen kunnen de deelnemers met gemak een stuk verder omkijken dan aan het begin. Katheline: "Als je bewust bent wat je patronen zijn, kun je meer doen wat jij wilt". Dit helpt bij RSI, vertelt ze tot slot. Op pagina 8 en 9 van dit magazine vind je meer informatie in het artikel over Feldenkrais.

"Limits exist only in the mind"

Pijncoach Eugenie de Ruiters zijn we al tegengekomen in het vorige nummer van het RSI-Magazine. Na een auto-ongeluk ontstond bij haar chronische pijn: "Ik kreeg vooral het advies ermee te leren leven". Tot ze bij revalidatiecentrum Heliomare in Wijk aan Zee terecht kwam. "Na vier weken had ik een goed gevoel in mijn hand. Na acht weken had ik een goed gevoel in mijn arm. Dat zette zich door in mijn hele lijf". Inmiddels heeft ze zich tot doel gesteld lotgenoten te informeren. Ze gaat



Vierdejaars-studentes Verpleegkunde Jojanneke, Maryam en Sanne



Jim mees SAM



Op zoek naar factoren die van invloed zijn op pijn

regelmatig naar congressen, omdat veel huisartsen, fysiotherapeuten en andere eerstelijns-behandelaars nog niet op de hoogte zijn van de revalidatiemogelijkheden. Ook werkt ze nu zelf bij Heliomare en heeft ze, als pijncoach, haar eigen praktijk in Haarlem.

'Limits exist only in the mind'

Met een filmpje van een mier die gevangen wordt in een op papier getekende cirkel, illustreert Eugenie haar belangrijkste punt. Niet dat iemand chronische pijn verzint, maar de behandeling ervan moet op het brein gericht zijn. "Bij pijn is altijd sprake van een bedreiging of gevaar". In het lichaam zitten talloze sensoren, maar die reageren op druk, temperatuur en chemische stoffen – er zijn dus geen 'pijnsensoren'. Pas in het brein wordt er een label aan gehangen. Als het brein het signaal als een gevaar interpreteert, is pijn de waarschuwingsprikkel. Pijn is namelijk een alarmsysteem, maar bij chronische pijn is er sprake van een 'softwareprobleem'. Om het lichaam beter te beschermen, wordt de prikkel bij aanhoudende pijn vergroot: het lichaam maakt meer sensoren aan, de zenuwen worden gevoeliger en er treden veranderingen op in het brein. Er is dan sprake van 'centrale sensitivatie':

"De antwoorden stellen niet gerust: zes op de tien kinderen hebben klachten na beeldschermgebruik"

het pijngebied kan uitbreiden, terwijl het oorspronkelijke letsel wellicht al hersteld is. De pijn kan aan blijven houden als de patiënt die pijn, bewust of onbewust, aan lichamelijke schade koppelt. Maar er speelt meer mee: ook onveiligheid in de patiënt zelf, door overtuigingen als 'ik moet alles zelf doen' kan de pijn doen voortduren; stresshormonen zorgen immers voor een vergroting van de prikkel. Hetzelfde geldt voor gevaar uit de omgeving - als bijvoorbeeld werk, familie, instanties of relaties geen veiligheid bieden. Het goede nieuws is dat dit omkeerbaar is. Na een pauze zal Eugenie een van de twee workshops verzorgen; daarbij krijgen deelnemers een indruk van pijnbehandeling die op het brein gericht is.

'Stop met wat je doet'

De andere workshop is *Jij, RSI en werk*. Na de pauze nemen drie dames en - iets later - een heer plaats bij de RSI-coaches Joke Huisman en Marjolein Hasenbos. Joke neemt het voortouw en vertelt haar verhaal als

ervaringsdeskundige. Daarna volgt een deelnemster die sinds een jaar problemen heeft. De onveiligheid die iemand in zichzelf heeft, zoals Eugenie de Ruiters het omschrijft, blijkt op haar ook van toepassing. De dame omschrijft zichzelf als een 'pleaser en een redder'. Ze denkt dat veertig procent van haar klachten bestaat uit 'echte schade'; zestig procent is volgens haar het signaal 'stop met wat je doet'.

Je brein foppen

Eugenie de Ruiters is inmiddels druk bezig met een workshop, die de deelnemers kennis laat maken met de factoren die van invloed zijn op pijn. Daar zijn drie tafels voor ingericht, waaraan de deelnemers afwisselend in groepjes plaatsnemen. Aan de tafel voor factoren in het eigen karakter, gaan de deelnemers op zoek naar drie persoonlijke eigenschappen die invloed hebben op hun pijn. De eigenschap die de deelnemer het eerst aan wil pakken, wordt op een gele memo geschreven. Die gaat mee naar huis, wordt doorgestreep en eronder wordt een vervangende, positieve eigenschap geschreven. Als de deelnemer de memo ergens bevestigt waar die dagelijks gezien wordt, moet dit leiden tot meer bewustzijn van

de invloed van de eigenschap – waardoor het makkelijker wordt die te transformeren.

"Als je bewust bent wat je patronen zijn, kun je meer doen wat jij wilt"

Minstens zo confronterend is de tafel rond factoren in de omgeving. Familie, burens, vrienden, werk, uitkerende instanties, de wereld, noem het maar op: met een blauwe pen schrijven de deelnemers op van wie ze steun krijgen, met een rode van wie niet. De deelnemers wordt gevraagd de komende tijd na te gaan welke rode factoren een onprettig grote invloed hebben en hier actief mee aan de slag te gaan, eventueel met hulp van de omgeving, of van een coach.

Minder confronterend, maar wel de meest spannende tafel, is die voor de factoren in het lichaam. Hier maken de deelnemers kennis met Graded Motor Imaging (GMI), een nieuwe behandelmethode. GMI bestaat uit drie onderdelen die de hersenen trainen, om de verbindingen die leiden tot chronische pijn, te herstellen. De eerste is meer een opwarming: mensen met langdurige pijn, schijnen het vermogen om linker- en rechterledematen te herkennen, kwijt te raken. Via een app kunnen ze dit trainen; ze krijgen afbeeldingen te zien en moeten aangeven of dit een linker- of rechterledemaat is. Bij de tweede oefening moeten de deelnemers een pijnlijke beweging visualiseren, zonder de beweging zelf te maken. Heel langzaam maken ze

die daarna wel, maar daarbij moet die onder de pijngrens blijven. Zo wordt het brein getraind de beweging te maken, zonder daarbij alarm – oftewel pijn – te slaan. De derde oefening is helemaal bijzonder: er wordt een spiegel voor het pijnlijke lichaamsdeel geplaatst, zodat het tegenoverliggende lichaamsdeel die voor het gezicht overneemt. Zo wordt de linkerarm opeens ook de rechterarm. Als de linkerarm beweegt, zal het brein denken dat dit de pijnlijke rechterarm is. Er is echter geen reden tot alarm, zodat je hersenen weer langzaam leren dat deze beweging niet gevaarlijk is.



Je brein foppen: iedereen kan het

"Met een filmpje van een mier die gevangen wordt in een op papier getekende cirkel, illustreert Eugenie haar belangrijkste punt"

Of, zoals een vrouw zegt: "Je brein foppen, ik vind het wel knap als je dat kan". Het geruststellende antwoord van Eugenie: "Maar iedereen kan dat". Overigens is het wel belangrijk om eventuele ringen af te doen, want: "Niets mag je brein eraan herinneren dat het je andere hand is".

'Informatief, fijn, behulpzaam'

Na een afsluitend woord van Eugenie, loopt de themadag ten einde. Joris, die aan het begin van de middag vertelde geen verwachtingen te hebben, heeft het als 'informatief, fijn, behulpzaam' ervaren. "Dat de pijn niet overeenkomstig het letsel is, dat is voor mij de kern". In plaats van doemscenario's, die stress en daarmee pijn opleveren, heeft een positief verhaal, zoals dat van Eugenie, juist een verlichtende invloed: "Het is fijn te horen dat iemand er vanaf is gekomen."

Uit de workshop van de RSI-coaches komt een van de dames samen met de heer naar buiten. Ze blijken bij elkaar te horen: "Ik ben lid geworden voor hem, want ik wilde er wel eens meer over weten", vertelt de dame – beiden willen graag anoniem blijven. "Het was heel leuk om met de ervaringsdeskundige coaches te kletsen. Ze waren heel open". Ze hebben veel praktische oefeningen uitgewisseld, maar ook de herkenning van de zoektocht doet ze goed: "Dat je merkt dat het toch een combinatie van lichamelijke en geestelijke stressfactoren is".

Pijn blijkt dus meer te zijn dan een signaal dat echte schade weergeeft. Dat biedt hoop voor oplossingen. Of, in de woorden waarmee Eugenie de Ruiters eerder die dag haar presentatie heeft afgesloten: 'If you only focus on the problem, you might miss the solution'.

Tekst: Jan Bockma
Foto's: Karin Jansen

Algemene Leden Vergadering

De ALV begint rustig, met het opscheppen van de heerlijke lunch die klaar staat. Na een kwartier kletsen en peuzelen begint het echte werk. Het jaarverslag en financiële stukken worden doorgenomen en goedgekeurd. Er is ruimte voor inhoudelijke discussies, bijvoorbeeld over de rol van de coaches. Het bestuur

krijgt applaus voor het vele werk: dat het magazine nu weer vier keer per jaar uitkomt en dat er meer themadagen zijn, wordt bijvoorbeeld gewaardeerd. De plannen en begroting voor 2017 worden ook goedgekeurd. Precies op tijd is het officiële gedeelte klaar, zodat iedereen rustig kan pauzeren, voordat het inhoudelijke gedeelte begint.