

# 1 naar achteren en 1 naar links



In een vorig RSI-Magazine kon je een interview lezen met Hein Halfschepel en Casper Vos van Interfysiek. Ter herinnering: hun aanpak van RSI kenmerkt zich door dagelijks op je houding letten, oefenen met concrete situaties en géén rek- en strekoefeningen. En vooral prettig voor degenen met een maatje meer: geen spiegels, en je mag je kleren aanhouden. Annemiek Hutten, die Hein Halfschepel en Casper Vos interviewde, kreeg het aanbod om in twee sessies hun methode zelf te proberen. Dat deed ze. Lees hier haar ervaring.

De aanpak van Interfysiek kwam op mij gedegen over. En ook effectief, te beoordelen naar de enthousiaste reacties van hun cliënten. Maar mijn aanpak was het eigenlijk niet. Ik ben meer van regelmatig sporten, af en toe rekoefeningen doen en verder niet al te ergonomisch verantwoord achter mijn bureau zitten. Ooit hadden mijn man en ik een ergonomische bureaustoel. Maar toen we merkten dat we op deze stoel voornamelijk onderuitgezakt zaten (wat op zo'n rechte stoel juist een extra kromme rug oplevert), hadden we deze vervangen door een relaxte Ikea-stoel. Deze niet-optimale werkhouding compenseerde ik met regelmatig losschudden tussendoor, of rekken met een dynaband.

Maar eerlijk is eerlijk. De laatste jaren had ik steeds vaker hoofdpijn. En hardlopen was ook al niet zo ontspannend meer, omdat mijn rechterschouder tijdens het lopen steeds verkrampde. En nu ik erover nadacht, eigenlijk had ik tijdens mijn (pc-)werk ook best veel last van mijn schouder.

## Ach waarom niet?

Een paar weken na het interview zat er een aanbod van Interfysiek in mijn mailbox. Omdat ik tijdens het gesprek had laten vallen dat ik weleens pijn in mijn schouder heb, en als dank voor het artikel wilden ze mij twee sessies aanbieden.

Ach, waarom niet, dacht ik. Ik zou er zelf nooit voor gekozen hebben, maar nu het zo op mijn pad kwam, was ik wel benieuwd of het wat op zou leveren. Op naar Utrecht.

In de eerste sessie heb ik eerst een gesprek met Hein Halfschepel en stagiaire Adja Strijker. We hebben het over mijn medische geschiedenis. En dan mag ik op een krukje gaan zitten terwijl ze mijn houding bekijken.

Ik mag rechtop gaan zitten. Of eigenlijk: zitten zoals ik denk dat rechtop is. En dan blijkt dat mijn rechtop een stukje afwijkt van echt rechtop. Adja duwt mijn bovenlichaam wat naar achteren, naar de echte rechtop, en vraagt dan hoe dit voelt. Het voelt alsof ik iets naar achteren hang.

Ze vraagt me om op een schaal van 1 tot 10 aan te geven hoe ver ik voor mijn gevoel naar achteren hang. Het voelt als 1 naar achteren. Daarmee wordt de conclusie dat ik vanaf nu 1 naar achteren moet gaan hangen om recht te zitten.

Ook merkt Anna dat mijn hoofd iets naar rechts staat. Ze schuift mijn hoofd iets naar links, en vraagt ook deze correctie op een schaal van 1 op 10 te beoordelen. Ook dit voelt 1 naar links.

## Schoudervullingen

Daarna oefenen we het staan. Mijn bovenrug mag iets boller, en mijn romp moet iets naar achteren. 1 naar achteren zal ik maar weer zeggen. Wat me opvalt is dat Hein op een vrij terloopse manier observeert. Niet alleen in de 'echte' oefensituaties, maar ook in de tussentijdse gesprekjes. En ook vind ik het opmerkelijk dat hij ieder spiertje lijkt te zien, terwijl daar verschillende lagen kleding overheen zitten. Zelfs mijn jasje met schoudervullingen hoeft ik niet uit te doen.

## Een week experimenteren

De week erna ga ik uitgebreid experimenteren met het 1 naar achteren en 1 naar links zitten. Het goede nieuws is dat ik voel dat deze houding een verlichting in mijn schouders geeft. Het slechte nieuws is dat ik deze houding in mijn dagelijkse leven vrijwel nooit blijf toe te passen. Op de Ikea-stoel (die in de loop der tijd steeds meer is ingezakt) ben ik steeds meer naar voren gaan leunen. Blijkbaar is mijn lichaam dit in de loop der tijd als een normale houding gaan ervaren.

Tijdens het hardlopen realiseer ik me dat ik mijn hoofd naar voren trek, waardoor er rek op mijn schouders ontstaat. Ik pas het '1 naar achteren en 1 naar links-principe' toe en merk een duidelijke vermindering van de krampen in mijn schouder.

Het kost wat tijd om aan de nieuwe houding te wennen, iedere paar seconden schiet mijn hoofd weer naar voren. Maar het experimenteren heeft duidelijk effect. De pijn is weliswaar niet weg, maar treedt veel later op, en is ook minder heftig.

Hoe kan het dat ik al die tijd nooit op dit idee gekomen ben? Al een paar jaar heb ik van alles geprobeerd om mijn schouder te ontspannen; loszwaaiende handen, armen een millimeter hoger, lager, naar links of naar rechts, rondjes draaien met mijn schouder. Hoe kan het dat ik met al dat uitproberen mijn hoofd buiten beschouwing heb gelaten? Ik heb er werkelijk geen antwoord op.

### Tweede sessie

De week erna heb ik een tweede sessie, waarbij we weer gaan oefenen met zitten, staan en achter de pc zitten. Hein kan duidelijk zien dat ik met de aanwijzingen aan de slag ben gegaan. Er is minder spiermassa in mijn rechterschouder, en veel meer ontspanning. En aangezien ik de komende tijd nog volop aan het verder experimenteren ben, zal dit de komende tijd zeker nog verbeteren.

Maar een kanttekening is hierbij op zijn plaats. Een 'echte' therapie is natuurlijk veel intensiever dan ik nu gedaan heb. Van twee sessies kun je geen wonderen verwachten. Dat er toch een behoorlijk effect optrad, heeft waarschijnlijk te maken met mijn (vele) ervaring met

Omdat RSI-klachten vrijwel altijd in dagelijkse situaties ontstaan, doet Interfysiek sinds kort ook behandelingen op locatie. Dat heeft als voordeel dat de geleerde vaardigheden meteen in praktijk kunnen worden toegepast. Dus bijvoorbeeld op de werkplek of thuis. Maar daarnaast kun je ook nog steeds voor op de praktijk in Utrecht terecht voor een behandeling op maat.

Kijk voor meer informatie op [www.interfysiek.nl](http://www.interfysiek.nl).  
Telefoon Hein 06-21268142 of Casper 06-41471241

*In RSI-magazine nummer 1 van 2013 staat het interview met Hein Halfschemel en Casper Vos van Interfysiek. Wil je dat lezen? Mail dan even.*

oefentherapie. Dat neemt niet weg dat deze ervaring een aardige indruk geeft van de therapie. Bovendien is het een treffend voorbeeld van out-of-the-box denken.

Of van een oplossing die uit een ander hoekje komt dan waar je hem zocht.

*Tekst: Annemiek Hutten  
Foto: Interfysiek*

