

# RSI – Dagboek van een cursist

In het voorjaar van 2003 zijn mijn eerste RSI klachten begonnen. Op dat moment realiseerde ik me niet dat het RSI was. Ik had wel eens van een muisarm gehoord maar dacht, eerlijk gezegd, dat een muisarm tussen je oren zou zitten.

Het begon met een soort spierpijngevoel in mijn rechterhand. Vervolgens kreeg ik kramp. Na een weekendje lekker volleyballen met mijn collega's tijdens de sportdag waren de poppen echt aan het dansen. Zenuwpijn, tintelingen en steken door mijn hele rechterarm.

Op advies van de dokter ben ik “gewoon” doorgedaan en veel meer met mijn linkerarm gaan doen. Het resultaat was, dat ik binnen zes dagen een net zo pijnlijke linker- als rechterarm had. Totaal verkramp van de pijn heb ik mezelf naar huis gereden en vanaf dat moment, begin juli 2003, ben ik thuis gebleven.

Ik wilde van alles doen, werken, sporten, uitgaan, maar het ging niet. Als ik naar iets wees deed dat al zeer. Die muisarmen zaten niet tussen mijn oren, dat was mij direct duidelijk.

Op advies van de huisarts en de bedrijfsarts nam ik rust. Er zat bovendien niet veel anders op, leek mij. De pijn zakte, maar ik deed ook nauwelijks iets. Als ik iets probeerde op te bouwen, werd ik vanwege de pijn weer keihard teruggestuurd naar af.

In september 2004 mocht ik eindelijk de therapie starten die mij er bovenop zou helpen. De bedrijfsarts had mij namelijk doorverwezen naar een trainingscentrum dat gespecialiseerd is in RSI. Middels fitnessstraining en psychologiesessies moesten de klachten overgaan. Het resultaat was zwellingen in mijn rechterhand en elleboog, een doof gevoel en pijn. Daarbij kwam nog dat zij vonden dat ik maar gewoon door moest gaan en in de praatsessies kreeg ik het gevoel dat zij vonden dat ik er eigenlijk niet vanaf wilde.

Vanaf dat moment heb ik alle raad en advies van alles en iedereen naast me neergelegd. Woest was ik! Na vier maanden was ik er slechter aan toe dan ooit daarvoor. Vanaf toen bepaalde ik zelf wat er met mijn armen en nek (die er inmiddels ook was bijgekomen) zou gaan gebeuren. Ik was toen 26 jaar en vier jaar werkzaam bij een accountantskantoor, 1,5 jaar geleden afgestudeerd, woonde samen en had tot voor kort een leuk leven. Tijdens die laatste vier maanden was ik zeer angstig geworden dat ik dit allemaal gedag zou moeten zeggen. Tenslotte leek niemand te begrijpen wat RSI is! Laat staan hoe je er van af moest komen.

Inmiddels had ik al heel wat gelezen en gehoord over RSI. Via via hoorde ik een verhaal over een bedrijf in Utrecht dat zich specialiseerde in het verbeteren van je manier van bewegen. Een collega van een vriendin van mij was daar van haar RSI-klachten afgekomen. Ik besloot haar eens te bellen om te vragen naar haar ervaringen. Ze vertelde over de klachten die zij had gehad en ik herkende mij in haar verhaal. Zij vertelde mij dat ze daar in Utrecht écht een unieke methode hadden. Ik kon daar een gratis kennismaking doen.

In april 2005 had ik mijn “kennismakingsintake” gehad. Doodsbang was ik, dat ze zouden zeggen: “helaas, we kunnen je niet helpen”. Maar nee hoor, ze geloofden in mij, en dachten dat ik beter zou kunnen worden mits ik mij 100% zou inzetten. Dolblij was ik met dit antwoord, maar nog meer met het feit dat zij mij vertelde waarom ik pijn had en hoe dat weg zou kunnen gaan. Eindelijk kreeg ik een verklaring én een oplossing voor mijn klachten. Dit klonk LOGISCH.

Dat het moeilijk zou worden, dat leek me duidelijk. Dit probleem is niet met een pilletje op te lossen. Je moet het zelf doen! Ik was 200% gemotiveerd, maar in mijn achterhoofd bleef de angst....wat als dit het nu niet is? Wat dan? Niet aan denken, dacht ik, dan zien we wel weer. Toch bleef het idee van niet meer goed kunnen functioneren door mijn hoofd spelen. Daardoor werd ik nog gemotiveerder: ik moest en zou beter worden....

Hierna volgt een verslag van mijn cursus....

### **Les 1.**

Ik krijg twee therapeuten of instructeurs. Zij vertellen mij dat wat we in de intake hebben gedaan, nu weer gaan doen. We hebben nu alleen 15 sessies de tijd.

We beginnen:

-Voeten op zelfde hoogte zetten, benen vanuit de heupen recht naar voren. Op de zitknobbels gaan zitten en op beide evenveel. Mijn rechter heup staat te ver naar voren. Check knieën.

-Borstbeen naar voren, zonder schouders te bewegen/ aan te spannen. Laat je armen hangen op je benen. Ik voel mijn rechterschouder trekken.

-Kruin naar plafond, hoofd niet naar achteren houden. Geen dubbele kin maken. Ik voel mijn nekspieren naast mijn nekwerfels rekken.

Voor mijn gevoel moet ik naar links en naar voren zitten.

-Ademhaling: 2 in- 3 uit- 1 rust. Je moet met je ribben ademen.

### **Les 2.**

We gaan het rechtop zitten oefenen: 2 zitknobbels, gewicht verdelen, heupen recht naast elkaar. Niet een te holle rug maken! Kruin naar het plafond, spieren in het midden van de rug spannen, ademhaling laag, borst naar voren. Ik moet er voor zorgen dat mijn schouders boven de heupen staan en ribben op dezelfde hoogte. Ademhaling laag en rondom, niet alleen naar voren.

Conclusie: Ik zat dus nog steeds niet recht. Ik voel mij een beetje wanhopig worden.

De instructeurs zeggen dat het goed gaat en dat ik het goed doe. Maar ja, ik zal hen maar geloven en denken dat ik op de goede weg ben.

Wie had gedacht dat zitten zo moeilijk is en dat verkeerd zitten (mede) klachten kan veroorzaken.

De instructeurs zeggen dat zij weten hoe moeilijk dit is en dat je er uiteraard niet voor kiest om klachten te krijgen. Een verkeerde manier van bewegen sluipt er in.

Ik vraag mij af, wie er van baby af aan goed blijft zitten en bewegen.... Niet zo veel denk ik, als ik zo om me heen kijk.

### **Les 3.**

Rechtop zitten kost steeds minder moeite. Nu nog mijn armen en benen ontspannen laten! Ik moet goed op mijn ademhaling letten, met praten beginnen als ik uitadem.

Als ik loop trek ik mijn linkerarm naar mijn lichaam toe. Ontspannen! Rechterarm gaat wel goed. De instructeurs zeggen dat het goed gaat, ik voel het allemaal nauwkeurig. Ik ben blij dit te horen

(en te voelen). Hopelijk ben ik straks weer snel aan het werk.

#### **Les 4.**

Als ik op een stoel ga zitten en mijn armen op de tafel laat rusten, blijven mijn armen goed doorbloed. Ik blijf de aderen op mijn handen zien en ze blijven warm.

Ik moet mijn armen optillen met de juiste spieren. Vanuit de bovenarm de armen optillen, d.w.z. de elleboog, daarna volgt de onderarm vanzelf. De rest van de arm doet niets! Schouder spieren worden met rust gelaten, je kunt ze indrukken met je vinger.

Ik weet niet hoe ik ontspannen in slaap moet komen omdat m'n armen gaan 'zeuren'. Ze staan gedraaid; mijn binnenkant van de onderarmen staan naar voren gedraaid. We oefenen op bed: handen op buik leggen en ellebogen naar buiten. Hangen op de bank mag, zolang de rug recht blijft en de schouder niet afgekneld wordt.

#### **Les 5.**

We oefenen nogmaals de arm optillen. Ik dacht dat het niet goed ging, maar dat was niet zo. Ik heb wel overal spierpijn.

We oefenen de grijpfunctie:

- Arm optillen: elleboog naar buiten.
- De hele hand gebruiken, ook te pink en dan vooral de pinkmuis
- Onderarmen met spierbal optillen, niet met de onderarm zelf.
- Grijpen met de kussentjes, niet de topjes

Kleine dingen zoals een theezakje openen, uitvoeren met de duimmuis en pinkmuis aangespannen, zo krijg je weer balans in je onderarmen.

Ik heb weer een aantal andere cursisten gesproken, iedereen heeft de zelfde problemen en dipjes, Schrale troost. Je moet voor jezelf vechten, dat hoor je elke keer.

#### **Les 6.**

Blaadjes omslaan, v.l.n.r. en terug. Het blaadje met 5 vingers grijpen, omdraaien en naar links bewegen met de gehele arm. Let op: elleboog opzij houden en schouders ontspannen. Het lukt.

Mijn polsen stabiel houden is moeilijker dan rechtop zitten! De juiste spieren gebruiken in de armen: biceps om onderarm op te tillen, schouderbladen naar beneden en bolletje op arm om gehele arm op te tillen. Ellebogen naar buiten blijven. Ik moet er voor zorgen dat mijn handen niet overcorrigeren want dat krijg ik pijn aan de buitenkant van mijn onderarm.

#### **Les 7.**

Ik heb nog steeds last van met name mijn schouders en onderarmen. We oefenen nogmaals armen optillen d.w.z. optillen vanuit de bovenarmen en de schouders ontspannen. Ik geloof dat ik het nu eindelijk doorkrijg. Goed oefenen dit weekend.

We hebben veel gedaan: haren kammen, föhnen, tanden poetsen en nagels lakken! Handdoeken opvouwen, overgooien met een zachte bal en tennissen met een pingpongballetje! Strijken en de was ophangen.

Het komt allemaal op het zelfde neer: schouders laag, tillen met bovenarm en polsen stabiel.

Op dit moment kan ik grotendeels verklaren waar de pijn vandaan komt, maar ik heb nog niet alle bewegingen onder controle.

### **Les 8.**

Ik heb weer op mijn sportfiets gefietst, een ½ dag naar mijn werk geweest, 2 keukenkastjes schoongemaakt, gefitnesst (alleen buik en benen) en geschreven. Zoveel heb ik al in tijden niet meer gedaan!

Deze sessie oefenen we het schrijven nogmaals. Bewegingen alleen met duim en wijsvinger maken. Hand niet te veel naar de duimkant leggen.

We gaan achter de computer zitten: Eerst de werkplek inrichten: stoelhoogte, rugleuning en eventueel voetenbankje. Toetsenbord niet te ver weg plaatsen. Muis tussen duim en pink plaatsen, hiermee vasthouden en andere vingers over de muis leggen: geen spanning, tillen of duwen.

Klikken met de wijsvinger vanuit de knokkels.

Typen: schouders ontspannen, arm optillen met de spierballen. Hand ontspannen, de hele arm meebewegen en typen met de kussentjes van mijn vingers.

### **Les 9.**

Schoonmaken gaat goed. Ik moet niet teveel spanning in de schouders maken.

Dinsdag heb ik op mijn werk achter de computer gezeten. Na een half uur wogen mijn armen loodzwaar.

Vandaag weer bij Interfysiek geoefend met de computer. Typen moet vanuit mijn vingers gebeuren. Schouders ontspannen en met de rugleuning contact blijven houden. Onderarmen met rust laten en spanningsboog in hand houden.

Vrijdag ga ik aan de bedrijfsarts voorstellen om 2 halve dagen op arbeidstherapeutische basis te beginnen.

### **Les 10.**

De bedrijfsarts vond het nog te vroeg om op arbeidstherapeutische basis te beginnen. Ik probeer voorlopig mijn mogelijkheden en grenzen op het werk zelf te ontdekken.

Vandaag is mijn vriend mee geweest, met de auto. Zodoende konden we oefenen hoe ik mijn handen op het stuur moest leggen. De onderkant van mijn hand ligt op het stuur, mijn vingers en duim liggen over het stuur heen. Op deze manier kan de hand zo naar de richtingaanwijzer zakken. Tijdens het draaien met het stuur, de zwaartekracht gebruiken.

### **Les 11.**

Ik heb met de bedrijfsarts afgesproken dat ik twee tot drie halve dagen op arbeidstherapeutische basis ga werken.

Ik ben met de auto gegaan en we hebben samen een stukje gereden. Deze keer leg ik mijn handen anders neer; Niet knijpen in de vingers, dan houd je de bloedsomloop tegen. De duimkussentjes tegen het stuur aanleggen. Met schakelen de duim losjes op de versnellingspook leggen, geen kracht zetten.

De instructeur ziet dat de bewegingen van mijn armen nog steeds vanuit mijn handen beginnen. Het zijn elke keer maar kleine stukjes, maar dat verklaart wel de gevoelige plekken op mijn hand en pols. Goed op blijven letten dus: met de bovenarmen tillen.

De draaiing van de onderarmen moet ik ook goed blijven gebruiken. Hierbij moet ik opletten dat ik het laatste stukje niet met mijn polsen doe. Als ik ook nog de pinken juist gebruik, fungeren deze als een soort slot waardoor je polsen stabiel blijven.

Na zeven weken bij Interfysiek kan ik al weer heel wat. Ik moet er wel bijna 24 uur per dag bewust mee bezig zijn maar het lukt wel. Ik heb het er graag voor over. Ik moet het zelf doen en oefenen, oefenen en oefenen. Langzamerhand begint voor mij de zon weer een beetje te schijnen.

### **Les 12.**

Inmiddels 2 weken arbeidstherapeutisch aan het werk. Het gaat redelijk goed. Ik rijd zelf met de auto en ik kan schrijven. Computergebruik beperk ik tot het lezen van mijn mail en het bijhouden van werkstaten. Aan het einde van zo'n dag heb ik wel last van gevoelige armen. Mijn schouders heb ik wel onder controle.

Bij Interfysiek zeggen ze dat mijn pijn te verklaren is doordat ik bij het optillen van mijn armen toch nog steeds vanuit mijn polsen til. Daar begin ik en laat later pas los. Het gaat om millimeters. Ze wijzen me erop bij alles wat ik doe en ja ik merk het nu ook. Het sluipt er in zodra ik minder alert ben. Maar ja zodra ik geen pijn heb verslapt mijn aandacht en ben ik aandachtiger met mijn werk bezig. Het eindresultaat is dat ik dan toch weer pijn opbouw.

### **Les 13.**

Inmiddels ben ik weer drie halve dagen 'normaal' aan het werk en een halve dag op arbeidstherapeutische basis.

Het gaat goed, wel moet ik de hele dag blijven voelen hoe ik iets doe. Doe ik dat niet, dan krijg ik pijn. Over het algemeen weet ik wel hoe ik het weg moet krijgen. Zolang ik dan goed beweeg, kan ik ook wel verder gaan en hoef ik niet te gaan zitten of liggen.

Afgelopen zaterdag stond ik op een feest en begon mijn arm lood te wegen en kreeg ik een opgezette hand. Ik kon de fout niet vinden, had nauwelijks pijn en ben uiteindelijk gaan zitten in mijn 'Interfysiek startpositie'. Het begon minder te worden.

Toen ik ging staan, stelde mijn instructeur mij de volgende vragen: sta je op twee voeten? Ja

Op beide evenveel? Ja

Zijn je armen ontspannen? Ja

Is je strekking goed? Kan beter!...ja dat is het! Ik zakte naar links waardoor ik rechts minder ruimte had. Goed opletten dus. Ik ben opgelucht dat we het gevonden hebben.

We gaan een stukje autorijden. Ik moet opletten dat ik mijn duim goed gebruik bij het schakelen. Met een badlaken in mijn rug zit ik rechter en lekkerder. Mijn schouders worden zo niet naar voren

gedrukt.

Ik vertel dat ik met fitness gestopt ben en op 'buik- billen- benen' zit. Op den duur wil ik weer aerobic gaan doen. Ik vind het moeilijk om mijn armen zo snel op te tillen en er van alles mee te doen. Ik heb geen tijd om na te denken, dus laat ik ze maar hangen. Mijn instructeur oefent het met mij en zegt dat ik het gewoon moet proberen. Moet kunnen. Vol goede moed ga ik 's avonds naar BBB en ... het lukt! Hoera, weer een stapje verder. Ik doe nog niet alles mee, maar het begin is er!

Mijn instructeur gaat een reïntegratieadvies schrijven en dat gaan we volgende keer bespreken.

#### **Les 14.**

Het gaat goed! (Ik durf het bijna niet hardop te zeggen) Ik werk 50% (20 uur) en rijd zelf naar kantoor. Ook het computergebruik gaat steeds iets beter.

Ik heb een cake gebakken, want ik denk dat dit de laatste keer is. Een half jaar geleden kon ik mij niet voorstellen dat ik ooit weer voor de lol een cake zou gaan bakken, laat staan 50% gaan werken.

Mijn vragen zijn op. Als ik pijn krijg kan ik terughalen wat ik fout gedaan heb en ....beter nog, ik kan de pijn WEG krijgen!!! Mijn leven begint weer op orde te komen en ik durf weer plannen te maken voor de toekomst.

Interfysiek heeft mij mijn armen teruggegeven. Ik kan ze weer gebruiken! Wat is het leven mooi als je gezond bent! Dat realiseer ik mij meer dan ooit daarvoor.

Volgens het reïntegratieadvies moet ik binnen 2-3 maanden weer 100% aan het werk zijn. Dat moet lukken.

Ik spreek met de instructeur af dat ik over 2 maanden terugkom voor een check-up. De instructeurs zijn echt een enorme steun geweest. Bij het voorlopige afscheid schieten de tranen in mijn ogen. Zonder hen had ik het waarschijnlijk niet gered.”