

## RSI

Bij Repetitive Strain Injury (RSI) is er sprake van chronische overbelasting door het herhaaldelijk uitvoeren van bepaalde werkzaamheden. Meestal gaat het hierbij om specifieke pees-, zenuw- en spiergerelateerde aandoeningen in het bovenste deel van het bewegingsapparaat (nek, schouder, pols, elleboog, hand).

RSI kan worden onderverdeeld in:

- **Statische RSI** De werkzaamheden worden te lang in dezelfde houding uitgevoerd. Hierdoor krijgen de belaste lichaamsdelen onvoldoende rust en afwisseling. Bij statische belasting treedt door aanhoudende (aan)spanning van de spiergroepen een verslechterde doorbloeding op, waardoor de aan- en afvoer stagneren en afvalstoffen zich ophopen. De samenstelling van de spieren en pezen kan hierdoor veranderen en er kunnen spiervezels beschadigd raken.
- **Dynamische RSI** Door continu dezelfde bewegingen uit te voeren, kan er op den duur een te hoge dynamische belasting ontstaan. Als de gehanteerde bewegingstechnieken technisch niet correct uitgevoerd worden, kan dit al vrij snel tot schadelijke overbelasting leiden. De gevolgen voor het bewegingsapparaat zijn dan vrijwel identiek aan die van de statische overbelasting. Uiteindelijk kunnen er microscopisch kleine beschadigingen ontstaan, die leiden tot disfunctioneren van de spieren, pezen en gewrichten.

De bij RSI voorkomende klachten kunnen oplopen van toeneemende vermoeidheid tot duidelijk waarneembare pijn op het werk en bij de ADL (Activiteiten Dagelijks Leven). Uiteindelijk kan de pijn dusdanig verergeren, dat de belastbaarheid (kracht en uithoudingsvermogen) fors afneemt, waardoor het dagelijks werk onmogelijk wordt.

Indien er (dreigend) RSI-gevaar bestaat, doet u er verstandig aan tijdig uw maatregelen te nemen. Uiteraard kan Kranenburg Healthmanagement & Coaching met de daarvoor speciaal ontwikkelde RSI-programma's u zowel preventief als curatief van dienst zijn.

