

PIJN VAN DE PC

RSI de meest gemelde beroepsziekte

Als je veel achter de computer zit, kun je pijnklachten krijgen. Meestal voel je die in je bovenrug, nek en schouders, armen, ellebogen, polsen, handen en vingers. Dat werd voorheen muisarm of -hand genoemd, maar kreeg later de naam RSI, repetitive strain injury. RSI werd daarna ook wel geduid als CANS (complaints of arms, neck and/or shoulders). RSI krijg je wanneer je te vaak dezelfde bewegingen maakt. En met je muis doe je dat, ongemerkt, heel wat keren.

Achter een beeldscherm werken lijkt simpel, maar is juist zwaar omdat je steeds in dezelfde houding zit en piepkleine bewegingen maakt die vooral de bloeddorstrooming verminderen.

Van de beroepsbevolking in ons land werkt 46 procent regelmatig met een beeldscherm. Nederland staat daarmee op nummer één in Europa.

In Nederland hebben maar liefst bijna 3,5 miljoen werkenden RSI-klachten, omgerekend twee van de vijf. RSI komt niet alleen voor bij mensen die met een computer in de weer zijn, maar ook bij bijvoorbeeld schoonmakers, muzikanten, inpakkers, slaggers en kappers.

RSI is momenteel de meest gemelde beroepsziekte, maar de meeste klachten zijn gelukkig geen aanleiding tot langdurig ziekteverzuim. Slechts 1 op de 100 mensen met RSI-klachten verzuimt meer dan drie maanden. De jaarlijkse kosten voor de maatschappij door RSI bedragen circa 2 miljard euro (volgens TNO in 2006).

Betrap je jezelf erop dat je de andere hand gaat gebruiken om de muis te bewegen of met andere



• *Last van je nek en/of schouders?
Neem regelmatig een pauze.*

In het begin zijn de klachten niet zo hevig, maar na verloop van tijd kan zelfs het oppakken van een kopje al een probleem zijn. Artsen adviseren om niet langer dan twee uur achter elkaar te computeren. Daarna is het goed om korte tijd iets anders te doen of te pauzeren. Net als met autorijden dus.

Er zijn tal van programma's te downloaden die zich richten op preventie van klachten ten gevolge van computergebruik. Deze programma's registreren wat de computergebruiker

vingers dan gewoonlijk klikt? Krijg je last van tintelingen in je handen of armen of kun je aan het eind van de dag de muisknop niet meer indrukken? Als dat zo is, heb je mogelijk last van een muisarm. Klachten die bij een muisarm horen, zijn vermoeidheid (krampen, tintelingen, doof gevoel), krachtverlies en een 'zwaar' gevoel in vingers, polsen, ellebogen en coördinatieverlies (uitval van de arm- en handfunctie).

doet en verwerken dit in een mathematisch model van vermoeidheid. Wanneer de berekende vermoeidheid te hoog is opgelopen, wordt de gebruiker gewaarschuwd om een korte pauze te nemen en toont rek-, strek- en ontspanningsoefeningen.

Volgende kolom