

Fysiotherapie Dukenburg

Healthy Computing Tips

1. Neem regelmatig micropauzes
2. Zorg voor optimale ergonomie
3. Maak 'grote bewegingen' tijdens het werk
4. Adem langer en langzamer
5. Relax en knipper vaak met de ogen
6. Wissel computerwerk af met andere werkzaamheden/activiteiten
7. Verlaat de werkplek tijdens de lunch voor een wandeling
8. Stel prioriteiten. Wees duidelijk. Maak haalbare afspraken
9. Herken en beperkt ongezonde zelfdruk
10. Verhoog je energieniveau

Kwaliteit

Alle bedrijfsfysiotherapeuten en arbeidsfysiotherapeuten in onze praktijk zijn BIG-geregistreerd en opgenomen in het centraal kwaliteitsregister van het KNGF.

Maatschapsleden

Rob Langhout - Fritz Wierper - Lidwine Steentjes - Eric-Jan Ruijs - Occo van IJsseldijk

Bedrijfsfysiotherapeut - arbeidsfysiotherapeut

Fritz Wierper

Arbeidstrainer

Occo van IJsseldijk

Secretariaat

Elly Bos

Vestigingen Fysiotherapie Dukenburg

Aldenhof 70-03 6537 DZ Nijmegen tel. (024) 344 17 56 fax. (024) 344 37 61
Weezenhof 55-16 6536 EE Nijmegen tel. (024) 343 05 05 fax. (024) 344 11 36

email: info@praktijkdukenburg.nl

website: www.praktijkdukenburg.nl

Wij gaan er vanuit dat u zich kunt vinden in deze voor ons gebruikelijke wijze van werken.



Beeldschermwerk

Inleiding

CANS-klachten of RSI-klachten zijn verzamelnamen voor klachten, symptomen en syndromen die voorkomen in bovenrug, nek- en schoudergebied, armen, ellebogen, polsen, handen en vingers. De klachten worden doorgaans veroorzaakt door repeterende bewegingen, een langdurige statische houding of een combinatie van beiden. Verder kunnen persoonsgebonden en werkgebonden factoren een belangrijke rol spelen bij het ontstaan, verergeren of het in stand houden van de klachten.



Risicofactoren

RSI wordt altijd door meerdere factoren veroorzaakt. De combinatie van risicofactoren kan echter voor iedereen weer anders zijn. Daarom is het van belang dat iedereen zich bewust wordt van zijn/haar persoonlijke risico's. In het algemeen geldt dat fysieke risicofactoren worden gezien als primaire factoren voor RSI. Andere factoren kunnen doorslaggevend zijn voor het krijgen van RSI, RSI bevorderen, RSI versterken of zorgen voor instandhouding hiervan. De risicofactoren worden verdeeld in drie groepen:

1. persoonsgebonden factoren
2. omgevingsgebonden factoren
3. activiteitgebonden factoren



Fysiotherapie Dukenburg
Aldenhof 70-03
6537 DZ Nijmegen
tel. 024 344 17 56

Fysiotherapie Dukenburg
Weezenhof 55-16
6536 EE Nijmegen
tel. 024 343 05 05



Fysiotherapie Dukenburg

Persoonsgebonden factoren

Het is bekend dat RSI vaker voorkomt bij vrouwen en jongeren. Verder zijn er de volgende persoonsgebonden factoren die invloed hebben op het krijgen van RSI:

- Lichaamsbouw
- Verminderde conditie
- Hypermobiliteit
- Plichtsgetroouwdheid
- Hoge eisen stellen aan werk
- Gemotiveerdheid.

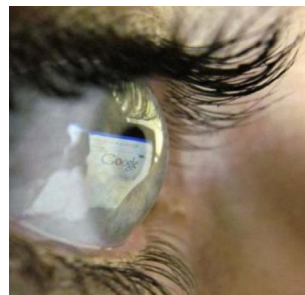


Omgevingsgebonden factoren

Een goede werkomgeving is van belang voor prettig en gezond werken. Ongunstige omstandigheden als bijvoorbeeld teveel zonlicht, overdaad aan geluid, koude, tocht of het gebruik van slecht functionerende apparatuur hebben invloed op de houding. Een gespannen of verkrampde houding leidt simpelweg tot een verminderde doorbloeding.

Andere factoren in de werkomgeving zijn:

- samenwerking met collega's
- kwaliteit van leiding/management
- teveel of gebrek aan sociale contacten
- bedrijfscultuur
- weinig autonomie (zeggenschap) over het werk
- werkstress (deadlines)
- hoog werktempo door te hoge werkdruk
- hoge werkbelasting en daardoor hoge mentale eisen.



Activiteitgebonden factoren

Het is bekend dat een kortdurende, hoge belasting van bijvoorbeeld enkele maanden sneller tot klachten leidt dan een langdurige, lage belasting. Ook het aantal werkuren per week is van invloed: wie 20 tot 34 uur werkt, heeft 1,5 maal zo grote

CANS—RSI klachten

kans op CANS/RSI-klachten dan wie minder dan 20 uur per week werkt. Wie langer dan 35 uur werkt heeft een bijna tweemaal zo grote kans. Verder is bekend dat telewerken een verhoogd risico met zich meebrengt (door vaker laptop gebruik of langer doorwerken). Ook lopen uitzendmedewerkers en medewerkers met een tijdelijk contract meer risico. Activiteitgebonden factoren die de kans op RSI verhogen zijn:

- precisie bewegingen
- eenzijdige bewegingen
- statische houding (langdurig in één houding werken)
- werken in een ongemakkelijke houding
- trillingen
- activiteiten waarbij veel kracht nodig is
- gebrek aan afwisseling met andere activiteiten.



CANS/RSI-klachten doen zich voor in een aantal fasen:

Fase 1: Minder ernstige klachten (RSI-gerelateerde klachten)

- er is een relatie tussen werk en de pijn;
- de pijn voelt aan als een kramp of men heeft een doof gevoel;
- de pijn treedt op na langdurig of zeer stressvol werken;
- na een weekend rust is de pijn verdwenen.

Fase 2: Ernstige klachten (RSI-gerelateerde klachten)

- er is een minder duidelijke relatie pijn - werk;
- de pijn ook 's avonds of 's nachts;
- soms problemen met typen (bijv. fouten maken);
- de pijn straalt uit naar de directe omgeving;
- de pijn irriteert, er ontstaat een licht tintelend gevoel;
- er treedt soms ook krachtverlies op.

Fase 3: Zeer ernstig (RSI)

- er is altijd pijn;
- soms zijn er zwellingen in de armen;
- soms is er verandering van de huidskleur;
- de pijn voelt aan als een verlamd gevoel, er treden duidelijke tintelingen op;
- de pijnlijke plekken kunnen warmer of kouder aanvoelen.