

Sporten in lunchpauze goed tegen rsi

TONNY VAN DER MEE

MAASTRICHT/ROTTERDAM • Mensen met een muisarm zitten vaak onnodig lang in medische behandeltrajecten. Artsen moeten daarom meer aandacht besteden aan het veranderen van het leefritme van rsi-patiënten. Daarmee voorkomen ze dat klachten verergeren.

Dat zegt Marjon van Eijdsen, revalidatiearts in het Academisch Ziekenhuis Maastricht. Vandaag presenteert ze op de themadag van de RSI-vereniging enkele bevindingen van het onderzoek waarop ze volgend jaar promoveert.

Volgens Van Eijdsen gaan patiënten heel verschillend om met beginnende klachten. „De een negeert klachten en gaat gewoon door. De ander wordt angstig en vermijdt activiteiten.”

Die laatste categorie loopt het risico dat fysieke klachten verergeren en dat ze last krijgen van stress en depressie.

De rsi-deskundige, die tweeduizend patiënten onderzocht onder wie veel musici, bepleit daarom cognitieve gedragstherapie in combinatie met sport. Haar behandeling is erop gericht de dagelijkse activiteiten snel weer op te pakken en patiënten meer te laten bewegen.

Wie een muisarm wil voorkomen kan in de lunchpauze beter gaan sporten dan even stoppen met computerwerk, zegt bewegingswetenschapper Janneke Richter. Zij promoveerde gisteren aan het Erasmus MC in Rotterdam. Richter pleit daarom voor meer variatie tijdens de werkdag.

De formules en de verwachting bij renteinstorting

'Het kabinet rooft onze pensioenen'

VOOR HEEL NEDERLAND
WWW.CORRECT.NL

47⁹⁵ 35

489 549 295

CORRECT VERBODT NIET-CORRECTE VERBODT NIET-CORRECTE