



## RSI (Repetitive Strain Injury)

### Ziektebeeld

- ✓ Een veelgebruikte naam voor werkgerelateerde aandoeningen aan de bovenste ledematen is de Engelse term Repetitive Strain Injury (RSI) ofwel gezondheidsschade ontstaan door herhaalde bewegingen.
- ✓ De term 'RSI' doet geen recht aan wat bekend is over de oorzaak en de diagnostiek. Niet alleen herhaalde handelingen, maar ook precisie, kracht en houding zijn risicofactoren voor het ontstaan van deze aandoeningen.
- ✓ RSI is een verzamelnaam voor aandoeningen aan handen, polsen, elleboog, armen, schouders en nek waarbij tintelingen, pijn, en krachtsverlies kunnen optreden.
- ✓ De klachten zijn het effect van ontstekingen van bijvoorbeeld pezen, peesscheden, slijmbeurzen, die leiden tot pijn en zwelling. De zwelling kan ook beknelling van zenuwen en bloedvaten tot gevolg hebben.
- ✓ Er bestaan verschillende specifieke ziektebeelden zoals het carpaal tunnel syndroom of de tennisarm (epicondylitis lateralis) en een restgroep van minder specifieke aandoeningen.

### Oorzaken

RSI-klachten worden waarschijnlijk veroorzaakt door herhaalde bewegingen, extreme standen van de gewrichten, langdurig in een zelfde houding werken, veel kracht leveren of een combinatie van deze factoren gedurende een groot deel van de dag. Verder spelen organisatorische factoren zoals tempodruk en onvoldoende mogelijkheden om te pauzeren en persoonlijke factoren zoals perfectionisme een rol bij het ontstaan, verergeren of het in stand houden van RSI.

### Diagnostiek

- ✓ RSI is een verzamelnaam voor verschillende aandoeningen.
- ✓ Klachten en verschijnselen zijn onder andere pijn, krachtsverlies, bewegingsbeperking, doofheid, tinteling, koude gevoel in handen, polsen, elleboog, armen, schouders en/of nek.
- ✓ Als de oorzaken overwegend in het werk liggen, is sprake van een werkgebonden aandoening of beroepsziekte. Om dit te bepalen kan de bedrijfsarts de mate van werk gerelateerdheid vaststellen met behulp van een registratierichtlijn (D001) opgesteld door het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten. In de registratierichtlijn staan elf specifieke en één aspecifieke aandoening nader omschreven.

### Vóórkomen

Beroepsgroepen waarin RSI-klachten veelvuldig voorkomen zijn onder andere: uitbeners, productiemedewerkers, slaggers, onderhoudsmonteurs, mondhygiënisten, stukadoors, beeldschermwerkers, callcenter medewerkers, telefonisten, doventolken, programmeurs, journalisten, kappers, koks, laboratoriummedewerkers, loodgieters, metaalarbeiders, metselaars, laders/lossers, inpakkers, musici, schilders, schoonmakers, secretaresses, tandartsen, timmerlieden.



## Preventie

Hoewel veel hulpmiddelen op de markt zijn om RSI te voorkómen, is nog weinig bekend over wat echt werkt. Maatregelen richten zich op het verminderen van de herhaalde bewegingen, het voorkómen van extreme standen van de gewrichten, het voorkómen van langdurige in een zelfde houding werken, het verminderen van de te leveren kracht of een combinatie van deze factoren. Een andere mogelijkheid is het verminderen van de tijdsduur dat een werknemer aan deze risicofactoren wordt blootgesteld.

Voorbeelden van maatregelen zijn:

- ✓ Armondersteuning, instelbare werktafels, automatisering van werkzaamheden.
- ✓ Goed onderhouden gereedschap, handvatpositie aangepast aan goede werkhouding
- ✓ Voldoende pauzes, vermijden van tempodwang, roulatie met andere werkzaamheden.

Lees verder bij [tips bij beeldschermwerk](#) [1] en [preventieve tips bij werk](#) [1]. Het is zinvol te overleggen met een deskundige voorafgaand aan grote investeringen in maatregelen. Een deskundige weet wat wel en niet kan werken.

## Meer informatie

- ✓ Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) Richtlijnen en leidraden; [Bewegingsapparaat, Klachten arm, schouder of nek](#) [2] (NVAB 2003)
- ✓ [Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid](#) [3]
  - [RSI: algemene informatie voor werknemers](#) [4]
  - [RSI: algemene informatie voor werkgevers](#) [5]
  - [Dossier RSI](#) [6]
- ✓ Bij de Arboconvenanten komt RSI voor in 15 dossiers. Het betreft Architecten, Kappers, Grafische industrie (Grafimedia), Uitgeverijen, Gemeenten, Banken, Academische ziekenhuizen, Woningcorporaties, Suikerverwerkende industrie (Koek en Snoep), Vleesindustrie, Provincies, Rijksoverheid, Uitzendbureaus (ABU), Zorgverzekeraars, Thuiszorg;
- ✓ [RSI startpagina.](#) [7]
- ✓ De website van de [RSI-vereniging](#) [8] geeft meer informatie over diverse hulpmiddelen, preventie en achtergrondinformatie wat RSI is en wat men er aan kan doen.
- ✓ [RSI-maatregelen](#) [9]: preventie, behandeling en reïntegratie (2005); Programmeringstudie in opdracht van de ministeries van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2005. B.M. Blatter, P.M. Bongers, J.H. van Dieën et al.
- ✓ [Registratierichtlijn D001](#) [10] 'diagnostiek', registratierichtlijnen.