

Behandeling

Chiropractoren kunnen ervoor zorgen dat alle componenten die de oorzaak van RSI vormen aan het licht komen. Het herstellen van de bewegelijkheid van de gewrichten in zowel nek, middenrug, schouder als elleboog en pols, is van belang, net zoals de doorstroming van de zenuwimpulsen naar al deze onderdelen. Bovendien is de toon van de omliggende spieren van belang, die vaak overbelast of verkrampt zijn. Bij gevorderde stadiums van RSI is vaak irritatie van het omliggende weefsel en pezen ook aanwezig en moet ook hier maatregelen voor genomen worden. Tenslotte is het uiterst belangrijk om achter te komen waardoor de RSI is ontstaan, zodat herhaling of terugval voorkomen kan worden.

Chiropractoren zijn specialisten in het gezond en in balans houden van gewrichten, spieren en het zenuwstelsel.

Voor de patiënt zijn belangrijke aandachtspunten:

- Stress en te hoge werkdruk vermijden
- Gezond eten
- Regelmatig ontspanning nemen
- Een goede werkhouding is essentieel
- Specifieke oefeningen al of niet onder begeleiding van therapeut
- Conditietraining



"The doctor of the future will give no medicine, but will interest his patients in the care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease"

Thomas Edison



Chiropractie
natuurlijk

WWW.CHIOPRACTIENATUURLIJK.NL

RSI Muisarm



Chiropractie
natuurlijk

Wat is RSI?

RSI is een verzamelnaam voor klachten en symptomen 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 standhouden van RSI. RSI komt in veel beroepsgroepen voor.

Symptomen

Er zijn allerlei klachten mogelijk die zich op verschillende plaatsen kunnen voordoen in het gebied tussen vinger, schouderblad en nek. Ook kunnen de klachten van het ene lichaamsdeel naar een ander verhuizen. Het ontwikkelen van RSI doorloopt globaal gezien drie fases:



FASE 2: ERNSTIG

In deze tweede fase treden de klachten ook buiten werktijd op en gaan ze je nachtrust verstoren. De duidelijke relatie tussen je werkzaamheden en de klachten verdwijnt. Ook normale taken kun je niet meer altijd zonder pijnklachten uitvoeren. Hoe en wanneer uiten deze klachten zich?

- Ze breiden zich uit tot tintelingen, irritaties, brandend gevoel en zelfs krachtverlies. De pijn breidt zich uit naar andere delen van het lichaam en is niet langer exact te
- De klachten treden sneller op en verdwijnen ook minder snel.

In deze fase kun je de klachten niet langer ontkennen. Je moet nu in elk geval zorgen voor een goede revalidatie, zodat je de RSI tot een aanvaardbaar niveau kan terugbrengen.

FASE 3: ZEER ERNSTIG

De derde fase treedt in als de pijn bijna continu aanwezig is, ook als je rust en niet aan het werk bent. Hoe en wanneer uiten deze klachten zich?

- Je hebt een verlamd gevoel met duidelijke tintelingen en pijnlijke plekken die koud aanvoelen.
- Er kunnen zwellingen ontstaan in de armen.
- Je huidskleur kan veranderen.
- Je verliest je coördinatievermogen, gevoel en kracht.
- Vaak treden er slaaproblemen op door het vele wakker worden of blijven door de klachten.

In deze fase is de duidelijke relatie tussen het moment van pijn en de oorzaak volledig verdwenen. Werken en de gewone dagelijkse bezigheden zijn soms nauwelijks nog mogelijk, met alle fysieke en emotionele gevolgen. Maar hoop doet leven: al zijn de klachten over het algemeen langdurig, herstel blijft mogelijk.

FASE 1: MINDER ERNSTIG

In deze eerste fase voel je pijn, vermoeidheid of krampen aan de vingers, handen, polsen, armen, schouders of nek. Deze pijn is plaatselijk en gaat vaak gepaard met krampen of een dof gevoel. Je ervaart deze klachten vooral als vervelend, en zeker niet als verontrustend. Hoe en wanneer uiten deze klachten zich?

- Ze ontstaan meestal tijdens het werk of na een lange of stressvolle periode.
- In je vrije tijd of 's nachts blijven de klachten weg.
- De pijn verdwijnt snel als je stopt met werken of na een korte rustperiode.
- Er is dus een duidelijke relatie tussen het uitvoeren van bepaalde taken en de klachten.

In deze fase kun je de klachten met relatief eenvoudige maatregelen terugdringen of zelfs volledig laten verdwijnen. Je moet ze wel serieus nemen en tijdig ingrijpen.

