

## Uitnodiging themamiddag 'RSI concreet'

Uitnodiging themamiddag 'RSI concreet';

zaterdag 26 maart 2011

De RSI-vereniging organiseert zaterdag 26 maart een landelijke themamiddag over RSI in Den Haag, ter gelegenheid van de internationale RSI-dag 2011. Hoofdspreker is de Engelse onderzoeker Andrew Dilley die zenuw schade bij RSI zichtbaar maakt. Ook kunnen vier gratis workshops worden gevolgd. Graag nodigen wij alle leden van de RSI-vereniging, behandelaars, onderzoekers en andere professionals op RSI-terrein uit deel te nemen aan deze bijeenkomst.

### Programma

De middag start met wat belooft een zeer boeiende lezing te worden van Andrew Dilley. Deze universitair docent en onderzoeker van de University of Sussex doet onderzoek naar de mechanismes die leiden tot zichtbare veranderingen in zenuwen bij chronische pijn aandoeningen zoals a-specifieke RSI. Hierbij maakt hij gebruik van beeldtechnieken zoals ultrageluid om die veranderingen concreet zichtbaar te maken. Hij geeft ook aan wat de implicaties zijn voor behandeling van RSI-klachten. Hierna volgt een kortere lezing van Steve Fisher, voorzitter van de Engelse RSI-vereniging, over wat we kunnen doen om de RSI-problematiek aan te pakken. Voertaal voor de lezingen is Engels.

Dagvoorzitter: Oudshoff, drs A.M. (Sandra)

Voorzitter commissie Onderzoek, RSI-vereniging

Sandra Oudshoff houdt zich vanuit de vereniging al vele jaren met het onderzoek naar RSI bezig. Zij is niet alleen ervaringsdeskundige maar volgt zoveel mogelijk het RSI-onderzoek in binnen- en buitenland en publiceert hierover regelmatig in het Handvat. Zij neemt deel aan klankbordgroepen van RSI-onderzoeken en is lid van de programma-commissie van de stichting BON waarin Nederlandse onderzoekers krachten bundelen voor RSI-onderzoek. Zij is ook

lid van de kernwerkgroep voor de ontwikkeling van een multidisciplinaire richtlijn voor specifieke RSI-klachten.

### Lezingen

Dilley, dr. A. PhD (Andrew)

Universitair docent Anatomie en onderzoeker, Brighton and Sussex Medical School, University of Sussex, Brighton UK

Deze universitair docent en onderzoeker van de University of Sussex doet onderzoek naar de mechanismes die leiden tot veranderingen in zenuwen bij chronische pijn bij aandoeningen zoals a-specifieke RSI. Zijn onderzoek heeft hem al over drie continenten gevoerd, waarbij hij onder andere aan de prestigieuze Harvard universiteit heeft gewerkt. Hierbij maakt hij gebruik van beeldtechnieken om veranderingen in de zenuw zichtbaar te maken, zoals ultrageluid, en kan intrigerende filmpjes laten zien over verschillen tussen gezonde armen en RSI-armen. Zijn resultaten maken aannemelijk dat de bron van de pijn bij RSI de zenuw kan zijn en maakt concreet dat er bij RSI wel degelijk iets fysieks gebeurt. Hij legt uit hoe zijn bevindingen nuttig kunnen zijn voor de aanpak en behandeling van RSI.

Fisher, S. (Steve)

Chairman RSI Association, voormalig rocket scientist en RSI-ervaringsdeskundige, Londen

Steve Fisher is de onvermoeibare voorman van de Engelse RSI-vereniging. Hij zet zich op alle fronten in om het leven van RSI'ers te verbeteren. Ook op Europees niveau voert hij een lobby voor de rechten van RSI'ers en de plichten van werkgevers. In twintig jaar is er nog weinig structureel verbeterd aan het voorkomen en vóorkomen van RSI, en Steve verkent met ons de mogelijkheden die er zijn om wél verbeteringen te realiseren.

## Workshops

### 1. RSI voor beginners, vrijwilligers RSI-vereniging

In deze workshops kan je ervaringen uitwisselen met andere (beginnende of ervaren) RSI'ers. Onder begeleiding van ervaren vrijwilligers kunnen alle mogelijke onderwerpen aan bod komen. Bijvoorbeeld: RSI en de zorg voor kleine kinderen, RSI en werk, moet je RSI vermelden bij sollicitaties, wat zijn geschikte werkomgevingen / beroepen, hoe omgaan met keuringen en bedrijfs- en verzekeringsartsen enzovoorts. Elke RSI'er heeft zijn eigen tips en tricks om het leven met RSI hanteerbaar te maken.

### 2. NineMinMax® Yoga en Meditatie Programma, Mirelle van den Anker, Yogic Lifestyle Consultant, InvestInYoga

Mirelle van den Anker is RSI-ervaringsdeskundig. Toen zij in 2003 last kreeg van RSI heeft ze van alles geprobeerd om de klachten op te lossen. Alles gaf korte tijd verlichting, maar de klachten kwamen elke keer terug, en elke keer werden de klachten erger. Eén ding viel op, de dagen dat ze yoga deed, had ze het minst last van klachten.

In 2005 is ze daarom begonnen met een Kundalini Yoga lerarenopleiding &ndash; de enige waar je in 1 jaar opgeleid wordt tot leraar en ook nog gewoon kan blijven werken &ndash; en binnen een maand waren de klachten volledig weg. Sindsdien heeft ze dagelijks yoga beoefend en gemediteerd. Daarbij was ze altijd op zoek naar oefeningen die te doen zijn naast het 'gewone' leven, dus zo kort en krachtig mogelijk. Die oefeningen heeft ze gevonden in de zogenaamde Nine Minute Meditaties.

Ze is zó enthousiast over deze meditaties en het effect daarvan dat ze er een programma van heeft gemaakt, het NineMinMax® programma. Haar recent verschenen boek 'Business Yoga, weg met de stress in maximaal 9 minuten per dag' is hierop gebaseerd. Voor meer informatie zie <http://www.investinyoga.com/>.

### 3 en 4. Triggerpoint-zelfbehandeling, Hanneke Heij (TriggerTouch) en Rob Beenker (TriggerPointCoach)

Wegens succes op herhaling! Omdat we de vorige keer veel mensen moesten teleurstellen, nu 2 workshops over triggerpoints, waarvan Carel Bron op de laatste onderzoeksmiddag aantoonde dat ze bestaan en dat behandeling ervan helpt bij RSI-klachten.

Hanneke Heij is gespecialiseerd in pijnklachten die ontstaan vanuit myofasciale triggerpoints. Met name pijn aan het bewegingsapparaat en chronische klachten hebben haar speciale interesse. In Hanneke's visie zijn zelfhulp en bewustwording belangrijke aspecten die bijdragen aan het vrij komen van klachten. Bewegen, sporten, voeding en oefeningen maken alle deel uit van haar werk als triggerpointcoach. Ze helpen je bij je herstel en hebben tot doel je bewust te maken van je lichamelijke gedrag. Hanneke zegt zelf: 'Het werken met triggerpoints is in de loop der jaren mijn passie geworden, nadat ik zelf had ervaren hoe goed het voor mij had gewerkt. Na 7 jaar als 'ervaringsdeskundige' weet ik hoe RSI je leven kan beïnvloeden, maar ook kan ik hoop bieden op herstel uit eigen ervaring'. Rob masseert al ruim 30 jaar. Vanuit zijn liefde voor het massagevak, in combinatie met zijn expertise als taalkundige, vertaalde hij boeken over massage. Daaronder het Handboek Triggerpoint-therapie. Het vertalen van dit boek inspireerde hem tot het organiseren van trainingen voor masseurs en andere geïnteresseerden. Met zijn luchtige

manier van presenteren houdt hij zijn luisteraars van begin tot eind geboeid en geamuseerd.

Voor meer informatie zie <http://www.triggertouch.nl/> .

#### Informatie over het programma en aanmelden

De middag vindt plaats in Den Haag, bij een congreslocatie direct naast station Hollands Spoor, zowel per auto als per OV zeer goed bereikbaar. Het definitieve programma met tijden zal bekend worden gemaakt via de website, [www.rsi-vereniging.nl](http://www.rsi-vereniging.nl), en via de bevestigingsbrief voor de themamiddag die een week voor de bijeenkomst wordt verstuurd naar de deelnemers.

U bent vanaf 13.00 uur welkom om samen met de andere deelnemers te genieten van koffie en thee. Het programma start om 13:30 uur en heeft 2 pauzes. Na de lezingen kan worden deelgenomen aan de workshops of worden nagepraat. Afsluitend is er een aangeklede borrel, zodat u kunt napraten in het gezelschap van de workshopgevers en collega-ervaringsdeskundigen.

Wilt u erbij zijn? Meldt u dan zo snel mogelijk aan, want vol=vol. Aanmelden kan met bijgevoegd antwoordformulier of per email naar [postbus@rsi-vereniging.nl](mailto:postbus@rsi-vereniging.nl). Denk er bij de email aan om alle gevraagde gegevens op het antwoordformulier in de email te vermelden. Leden van de RSI-vereniging hebben voorrang bij inschrijving voor zowel de themamiddag als de workshops. Na inschrijving ontvangt u een week voor de themamiddag een bevestiging en een routebeschrijving. Voor meer informatie kunt u bellen met 033 - 2471043 of kijken op onze website [www.rsi-vereniging.nl](http://www.rsi-vereniging.nl).

Tot ziens op 26 maart,

Namens de RSI-vereniging,

Willem F. Hollander, voorzitter

Sandra Oudshoff, voorzitter commissie onderzoek

Karen Jackson en Claire Tetteroo, organisatie themamiddag

Jim Kuppen (bureau FBPN), organisatie