

‘Niets gaat meer vanzelf’

Stofzuigen doet ze in etappes, breien gaat niet meer, naaien doet ze gedoceerd en telefoneren doet ze binnenkort ‘hands-free’. Mariëtte Edens is RSI-patiënte. Op het moment is ze pijn-vrij, maar om dat zo te houden moet ze zich wel aan de ‘regels’ houden. ‘Ik zou willen dat het zichtbaar was. Iemand die er zo gezond en stralend uitziet, mankeert toch niets? Denken collega’s vaak. Je wordt daar wel eens moe van.’

Mariëtte Edens (48) woont in Haarlem en werkt in de ochtenden als medisch secretaresse in een groot ziekenhuis. Dat betekent veel en snel typen: 295 aanslagen per minuut. ‘Erg snel ja, maar ik ben er nu achter dat je beter iets langzamer kunt tikken. De aanslag op je spieren is dan kleiner waardoor de kans op klachten vermindert.’

Mariëtte is RSI-patiënte. Repetitive Strain Injury (RSI) is de verzamelnaam voor klachten aan armen, schouders en nek. Deze pijn ontstaat wanneer je constant dezelfde beweging maakt. Dat deed Mariëtte ook. Uren achter elkaar zat ze, eerst op de typemachine en later voor het beeldscherm, gedicteerde brieven van specialisten uit te typen, haar eigen werk en werk van collega’s die met vakantie zijn uit te voeren.

In 1992 meldde Mariëtte zich voor de eerste keer ziek vanwege twee tennisellebogen. Na een periode van afwisselend werken en Ziektewet, was het echt foute boel. ‘Alle bewegingen die ik met m’n vingers maakte, schoten naar m’n elleboog en dat deed pijn. Als ik m’n hand om het handvat van een boodschappentas sloot, was het al raak. Dagelijkse dingen als telefoneren, breien, met mes en vork eten en autorijden gingen niet meer vanzelf. Tegenwoordig kan ik het allemaal wel weer, maar ik moet in de gaten houden dat ik iets niet te lang en intensief doe. Niets gaat eigenlijk meer vanzelf.’ Toen ze in 1988 begon met werken was haar werkplek slecht. Ze zat op het puntje van haar stoel omdat ze anders niet bij het voetpedaal van haar dictafoon kon, een

voetensteun was er toen nog niet. Bovendien was de werkplek zó ingedeeld dat het beeldscherm wel scheef moest staan, waardoor ze constant in een gedraaide houding zat. ‘De bedrijfsverpleegkundige zag ook dat ik geen goede stoel had en dat de tafel te hoog stond. M’n beeldscherm werd rechtgezet maar toch duurde het nog heel lang voor ik een goede stoel kreeg. Pas toen ik weer een lange tijd ziek was, is er eindelijk een in hoogte instelbare stoel gekomen en is de werkhoogte aangepast. Ook draag ik vanaf dat moment orthopedische elleboogbanden.’ Ondanks dat het duidelijk was dat haar werkplek nog niet optimaal was, heeft Mariëtte drie jaar zonder problemen gewerkt. Totdat ze terugkwam van vakantie... ‘De invalkracht had, vanwege haar lengte, mijn bureau op klosjes gezet. Bij terugkomst ben ik gewoon gaan werken en heb ik nooit aan die klosjes gedacht. Met alle gevolgen van dien. En dat terwijl het maar vijf centimeter scheelde!’

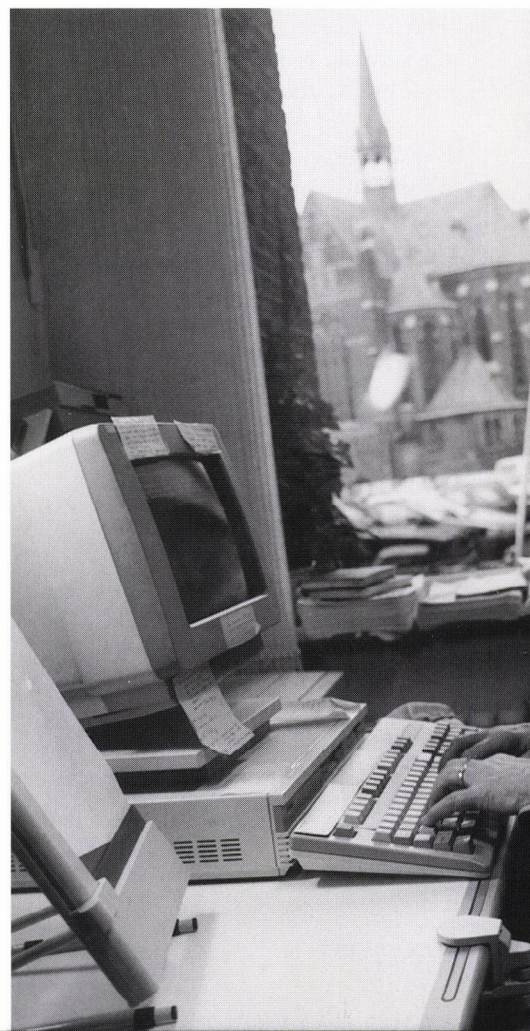
Op dit moment werkt Mariëtte op therapeutische basis. Dat houdt in dat ze naar huis kan, als ze het niet meer volhoudt. Van die mogelijkheid heb ik nog geen gebruik gemaakt. Als ik pijn voel ga ik ander werk doen. En dat gebeurt nog steeds af en toe. Mijn ellebogen zijn beschadigd. Het zal altijd een zwakke plek blijven.’ Sinds december 1996 heeft Mariëtte ook een in hoogte instelbare tafel en armsteunen. ‘Ik zit nu in een reïntegratieperiode. Dat wil zeggen dat ik het werk moet opbouwen: ik streef ernaar binnen drie maanden, drie uur per ochtend te kunnen tikken. Als ik weer volledig op loonwaardig de werk, dan zorg ik ervoor nóg meer afwisselend te werken. Goede pauzes en na drie kwartier even kopiëren of iets anders doen.’

Mariëtte adviseert andere secretaresses zich hard te maken voor afwisseling in het werk en in hoogte instelbaar meubilair. ‘Je valt vaak in voor iemand. Dat bureau kan wel veel te hoog voor je zijn. Dat moet dus eenvoudig aan te passen zijn. Bovendien moeten werkgevers beter op de hoogte zijn van hoe hun werknemers erbij zitten. Er wordt wel een risico-inventarisatie gemaakt, maar dat is niet genoeg. Werkgevers moeten beter reageren op signalen van de werkvloer. Bovendien gaan steeds meer mensen part-time werken, waardoor wisselwerkplekken ontstaan. Een in hoogte verstelbaar bureau en stoel is dan toch een eerste vereiste.’

RSI: ‘Ik zou het zichtl

Niet meer elke dag kunnen doen waar je
en je aan de ‘regels’ houden. Ongeveer
het slachtoffer te worden van RSI- kla

Suzanne



Ik willen dat maar was'

zin in hebt, bij elke handeling nadenken
vee miljoen werknemers lopen het risico
ten. Het overkwam Mariëtte en Ticho.

orenvliet

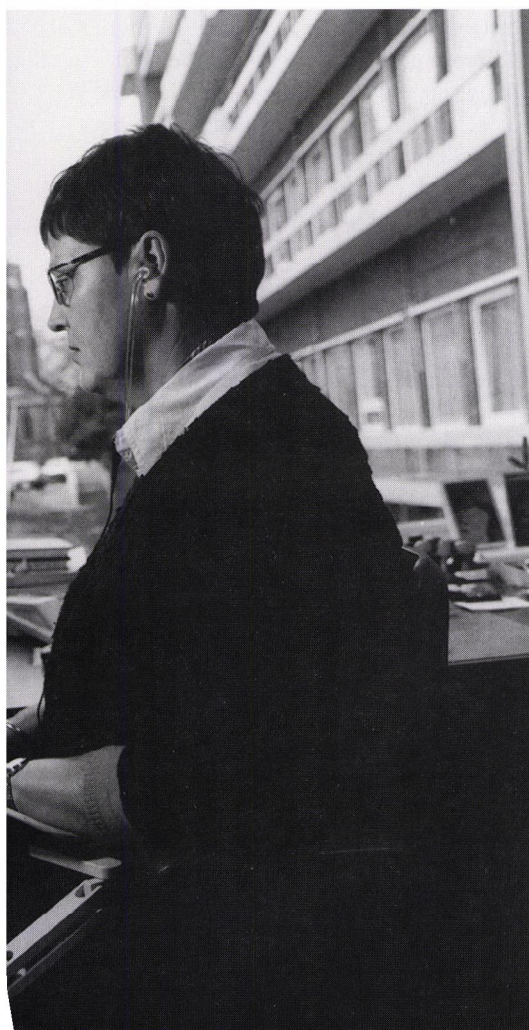


FOTO: MICHEL WIELICK

'Ik verveel me rot'

Al vanaf z'n tiende jaar is hij verslaafd aan de computer. Een fatale hobby. Hij is nu eenentwintig en zit al een half jaar thuis vanwege pijn aan zijn polsen. Ticho Schenkeveld is RSI-patiënt. Wellicht moet hij voor de toekomst zelfs een ander beroep kiezen. 'Daar moet ik niet aan denken, ik kan namelijk niets anders.' Zijn Internet-vrienden waarschuwden hem al.

Ticho komt net terug van zijn autorijles. 'Dat gaat gelukkig nog net. Nou ja, ik voel het nu wel in m'n polsen. Maar omdat ik nu al een half jaar rust heb, is de pijn niet meer zo hardnekkig. De pijn wordt erger als ik iets lang vast houd.' Dat werd tijdens zijn werk in de computerwinkel wel duidelijk. Toen ik bij de technische dienst begon, had ik geen last en ik hoopte dat de pijn weg zou blijven. Niet dus. Na vier maanden was het weer raak en moest ik ontslag nemen.'

Zijn studie Informatica maakt Ticho nog wel af. Maar of het ooit zijn beroep wordt, is de vraag. 'Er zijn weinig dingen waar ik goed in ben, die ik leuk vind én waar geen computer aan te pas komt. Ik doe nu wat vrijwilligerswerk voor de lokale radio. Daar regel ik de geluidstechniek. Maar ook daar kan ik last krijgen omdat je de knoppen over het paneel schuift. Het voordeel is wel dat ik na het opzetten van een cd ongeveer drie minuten rust heb. Die rust is heel belangrijk.'

De oorzaak van de klachten wijdt de wiskid dan ook aan het feit dat hij tijdens het programmeren achter de computer geen enkele pauze nam. 'Als ik ergens aan begon, wilde ik het afmaken. Maar als het dan wat ingewikkelder was, raakte ik geïrriteerd en ging nog harder werken. Dat is dus funest. Daarnaast stond mijn toetsenbord te laag, zat ik op een slechte stoel en type ik als een razende blind met tien vingers.' Ticho voelde af en toe wel iets maar schonk daar geen aandacht aan. Zelfs

niet toen hij via de E-mail op Internet werd gewaarschuwd. 'Pas toen het erger werd, ben ik er mee naar de huisarts gegaan. Toen was het dus al te laat. Via de RSI-patiëntenvereniging ben ik bij een specialist terecht gekomen. Hij heeft me doorverwezen naar een Mensendieck-therapeut. Daar had ik niet zoveel baat bij. Nu ga ik één keer in de week naar een manueel therapeut. Dat gaat beter. Of ik er ooit vanaf kom, weet ik niet maar ik weet zeker dat wanneer je er snel bij bent, RSI kan genezen. De ziekte geneest niet door een goede stoel of een speciaal toetsenbord aan te schaffen. Met die middelen kun je alleen helpen voorkomen. Voorlichting op school is ook belangrijk. Jammer genoeg heb ik dat niet gehad, maar ik verwacht dat dat binnenkort wel van start gaat. Vooral omdat er de laatste tijd zoveel publiciteit is rondom RSI.'

Over het algemeen reageert Ticho's omgeving goed op zijn klachten. 'De meesten begrijpen het nu wel. Mijn medestudenten begrepen in eerste instantie niet waarom ik niet aan het stageverslag wilde meewerken. Maar toen ik zelfs m'n stage annuleerde, snapten ze het wel.'

De RSI-patiënt hoeft zijn hobby niet helemaal vaarwel te zeggen. Hij heeft zijn computer zodanig ingesteld dat alle e-mails die binnenkomen, direct worden uitgeprint. 'Per dag schrijf ik er één terug. Bellen kan natuurlijk ook. Daar heb ik zelf een koptelefoon voor gemaakt. Maar goed, dat kun je ook niet de hele dag doen. De meeste tijd verveel ik me dan ook rot.'

Ticho Schenkeveld heeft veel gehad aan het boek 'RSI: A Computer User's Guide'. Het is te koop bij de American Bookstore in de Kalverstraat in Amsterdam. ISBN: 0471 595333 0.