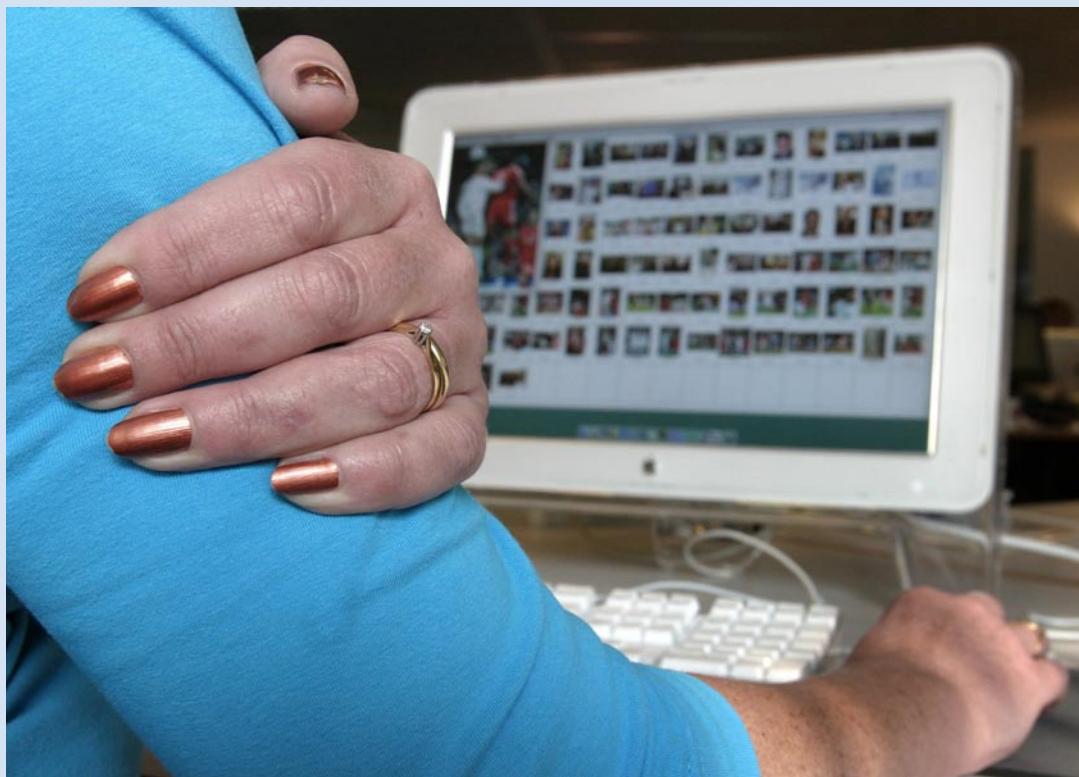


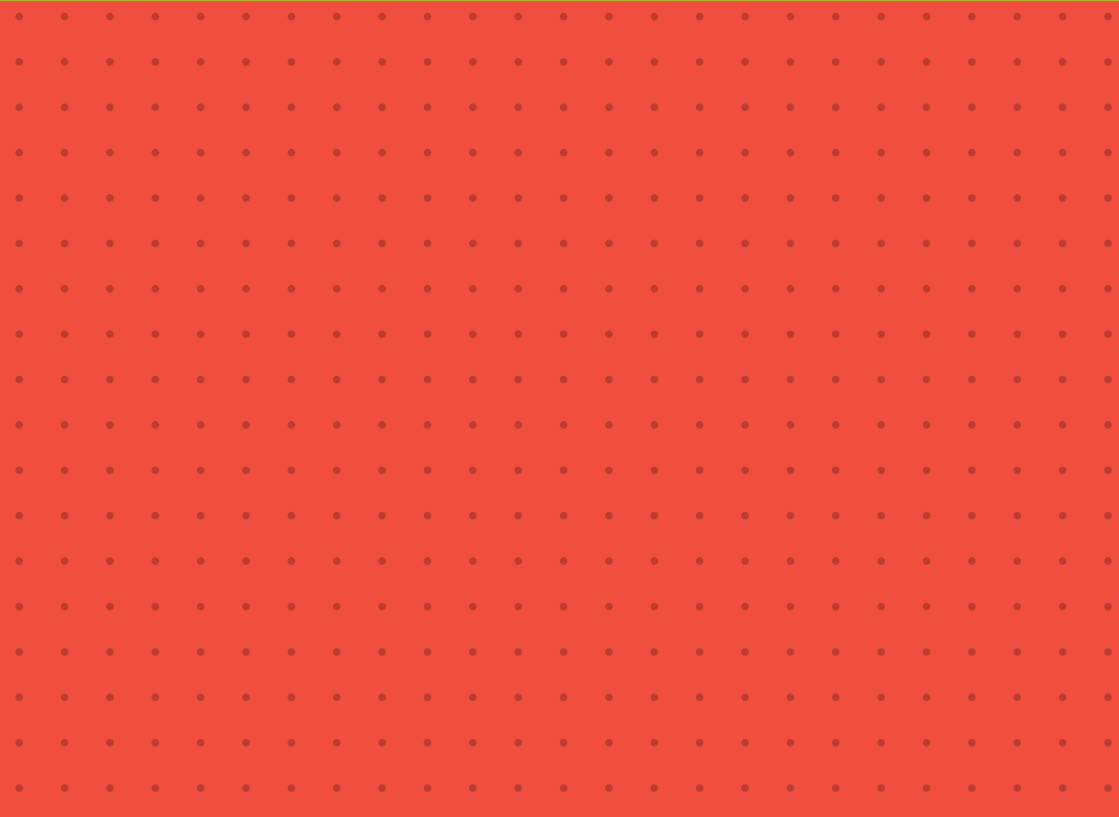
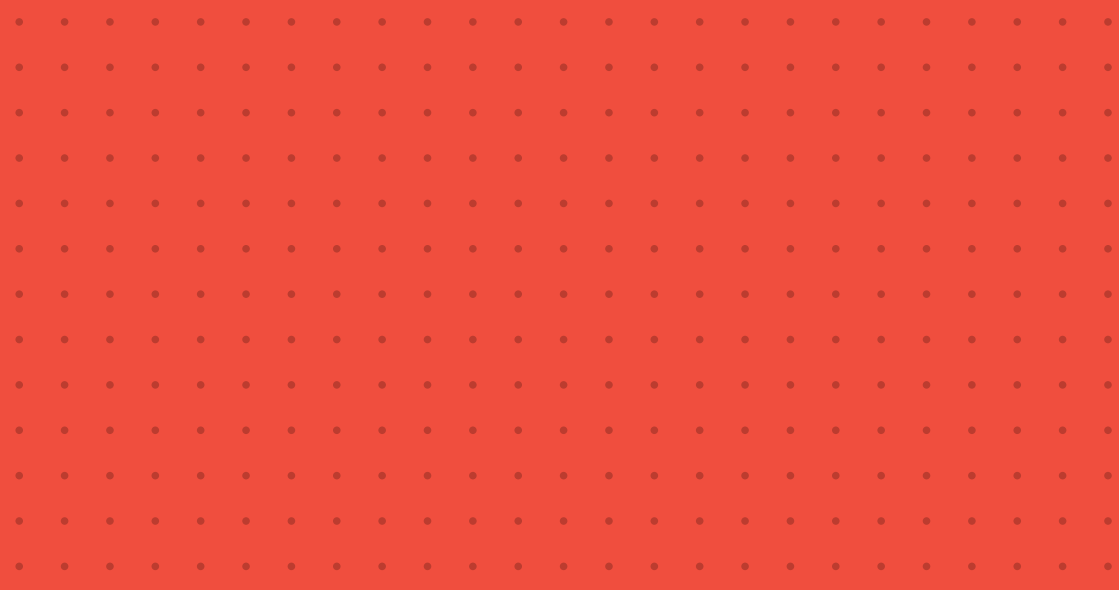
SZW

Ministerie van Sociale Zaken
en Werkgelegenheid

RSI

Informatie voor werknemers en werkgevers





RSI

RSI (Repetitive Strain Injury) is de veelgebruikte verzamelnaam voor klachten aan nek, bovenrug, schouders, armen, polsen en handen. Deze klachten komen veel voor wanneer er sprake is van zich steeds herhalende, kleine bewegingen en een statische houding, zoals bij het werken achter een beeldscherm of aan de lopende band. Ook niet-fysieke factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van de klachten, zoals werktempo en werkdruk.

Naast de term RSI komt de term CANS ook voor. Dit is de Engelse afkorting voor klachten (complaints) aan arm, nek en/of schouders.

Inhoud:

- Hoe ontstaat RSI? 4
- Hoe herkent u RSI? 5
- Wat moet u als werknemer doen als u RSI hebt? 7
- Wat moet u als werkgever doen om RSI te helpen voorkomen? 10
- Meer informatie 13

Hoe ontstaat RSI?

Een duidelijke oorzaak voor het ontstaan van klachten aan arm, nek en/of schouders valt nog altijd niet te geven. Wel ontstaan dit soort klachten altijd door een combinatie van factoren. Het is het gevolg van het uit balans zijn van de belasting (bijvoorbeeld werk) en de belastbaarheid (de hoeveelheid die een persoon aankan).

Risicofactoren voor klachten aan arm, nek en/of schouders zijn onder meer:

- voortdurend werken in dezelfde (ongemakkelijke) houding (statische belasting);
- zich steeds herhalende, kleine bewegingen (repeterende bewegingen);
- overmatig uitoefenen van kracht.

Indirecte factoren, die op zichzelf niet tot dit soort klachten leiden, maar in combinatie met de hiervoor genoemde risicofactoren kunnen bijdragen aan het ontstaan, zijn:

- te weinig hersteltijd;
- psycho-sociale belasting (hoge werkdruk, werkstress, hoog werktempo);
- kou, tocht.

Hoe herkent u RSI?

Bij RSI zijn veel klachten mogelijk die zich ook op verschillende plaatsen kunnen voordoen in het gebied tussen vinger, schouderblad en nek. Ook kunnen de klachten zich van één lichaamsdeel naar een ander lichaamsdeel verplaatsen. Daarom wordt ook wel gesproken van een 'klachtensyndroom'. Dit betekent dat een verzameling van verschillende klachten ontstaat.

Tot voor kort werden deze klachten aan arm, nek en/of schouders ingedeeld in drie pijnfases, van beginnende klachten tot blijvende RSI. Aangenomen werd dat de pijnfases als volgt verliepen:

Fase 1: Beginnende fase

Tintelende, gevoelige en vermoeide handen, polsen, armen, nek of schouders. De klachten treden op tijdens of vlak na het werk en verdwijnen vaak met normale avond- of weekendrust.

Fase 2: Gevorderde fase

Er is geen relatie meer met bepaalde taken, de pijn treedt op bij van alles. Pijn kan variëren tussen licht tintelend gevoel of brandende pijn, soms is er sprake van krachtverlies. Nek, schouders, armen, polsen en handen zijn overgevoelig of juist gevoelloos. De vingers tintelen. Klachten verdwijnen niet meer door normale avond- of weekendrust.

Fase 3: Blijvende fase

Aanhoudende pijn die niet meer verdwijnt. Werken is (bijna) niet meer mogelijk. Het oppakken van een kopje is al pijnlijk. Nauwelijks kracht meer in armen en handen.

Inmiddels staat vast dat de klachten aan arm, nek en/of schouders zich niet altijd op deze manier ontwikkelen. Als u RSI-klachten krijgt, belandt u niet automatisch in “fase 1”. En “fase 3”-klachten betekenen niet automatisch dat het nooit meer goed komt. Wel moet u in de gaten houden dat het dan veel moeilijker is om van uw klachten af te komen dan wanneer zij minder ernstig zijn.

Houdt u dus in de gaten dat klachten aan arm, nek en/of schouders zich in verschillende gradaties op verschillende momenten kunnen voordoen. Wel zijn er eerste signalen waar u alert op moet zijn, zoals krampen en tintelingen.

Wat moet u als werknemer doen als u RSI hebt?

Mensen in bepaalde beroepsgroepen hebben meer kans om klachten aan arm, nek en/of schouders te ontwikkelen dan andere. Als u last krijgt van uw armen, nek of schouders moet u bij de eerste symptomen maatregelen nemen om erger te voorkomen. Neem contact op met de bedrijfsarts of de preventiemedewerker en licht uw werkgever in. In overleg met u en de bedrijfsarts moet uw werkgever vervolgens maatregelen treffen. Uiteraard moet u die maatregelen toepassen en naleven. Hoe langer uw klachten duren, hoe moeilijker het is om er van af te komen. Sommigen komen er goed vanaf, andere mensen blijven klachten houden.

Hier volgt een aantal adviezen als u RSI-gerelateerde klachten hebt:

- Neem uw klachten serieus.
- Overleg met uw bedrijfsarts.
- Bekijk uw werksituatie kritisch. Zijn de werkomstandigheden naar wens of kunnen ze worden verbeterd? Denk aan een goede werkplek. Voor beeldschermwerkers kunnen pauzesoftware of spraakherkenning een uitkomst zijn.
- Werk rustig, neem voldoende rust. Denk daarbij aan korte pauzes en afwisseling.
- Beeldschermwerkers kunnen soms baat hebben bij een andere muis, armsteunen of een ergonomisch toetsenbord. Bedenk wel dat de klachten voortkomen uit overbelasting.
- Geef het overbelaste lichaamsdeel rust en forceer niets. Over de noodzaak van complete rust zijn de meningen verdeeld. Aanbevolen wordt om in beweging te blijven (bijvoorbeeld wandelen), maar overbelaste lichaamsdelen niet te forceren.
- Eet en leef gezond, zorg dat uw lichaam in conditie is. Er bestaat bijvoorbeeld ook medische fitness om uw belastbaarheid te verhogen.

Aandachtspunten op de werkvloer

Werkgevers en werknemers zijn samen verantwoordelijk voor veilige en gezonde omstandigheden op de werkvloer. Een gezonde en veilige werkplek draagt ertoe bij dat mensen door het werk niet ziek of arbeidsongeschikt worden.

Uw werkgever heeft in de eerste plaats de wettelijke verplichting goed voor zijn werknemers te zorgen. Dit volgt uit de Arbowet. Het voorkomen of beperken van fysieke belasting die gevaren oplevert voor de gezondheid van werknemers is een van de manieren waarop de werkgever dat kan doen. De klachten aan arm, nek of schouders ontstaan door fysieke belasting. Daarom zijn er diverse artikelen die hiermee te maken hebben in de Arbowet en -regelgeving opgenomen. Hoewel er in elke sector weer andere maatregelen nodig zijn om klachten aan arm, nek en/of schouder te voorkomen, zijn voorwaarden voor gezond werken in de meeste beroepen van toepassing. De rode draad: verminderen van zich steeds herhalende, kleine bewegingen, aandacht voor een statische werkhouding, toepassen van rusttijd (korte en lange pauzes) en afwisseling door andersoortig werk om eenzijdig belaste spieren rust te gunnen.

Enkele tips

- Afwisseling in werkzaamheden en werkhouding is van groot belang. Bespreek daarom met uw werkgever de mogelijkheid om uw werkzaamheden (en werkhouding) af te wisselen.
- In de werktijden moeten voldoende rustmomenten zijn ingebouwd om de spieren te kunnen ontspannen. Overleg ook hierover met uw werkgever. Neem regelmatige pauzes, bijvoorbeeld ieder uur een paar minuten. Bij de pauzes in het werk is vooral de regelmaat van groot belang. Vraag uw werkgever hiervoor bijvoorbeeld naar pauzesoftware (voor beeldschermwerkers).
- Werkdruk is een factor bij het ontstaan van klachten. Wees hierop alert en neem zelf maatregelen. Licht uw werkgever in over de werkdruk en overleg samen hoe deze teruggedrongen kan worden. Blijf zelf in ieder geval niet te lang doorwerken. Las zelf pauzes in.

- De werkplek en werkomgeving moeten een goede werksituatie en lichaamshouding mogelijk maken. Meubilair, inrichting en hulpmiddelen zijn van belang. Storende factoren moeten worden vermeden, zoals kou, tocht, lawaai of slechte verlichting.
- Neem klachten serieus en meld ze bijtijds aan uw werkgever of bedrijfsarts. Zo kunnen zonodig in een vroeg stadium maatregelen worden genomen door uw werkgever. Neem ook zelf maatregelen, zoals regelmatige pauzes inlassen.
- Uw werkgever moet de klachten serieus nemen en u helpen om maatregelen te treffen om de werksituatie te veranderen.

Wat moet u als werkgever doen om RSI te helpen voorkomen?

Werkgevers en werknemers zijn samen verantwoordelijk voor veilige en gezonde omstandigheden op de werkvloer. Een gezonde en veilige werkplek draagt ertoe bij dat mensen door het werk niet ziek of arbeidsongeschikt worden. Het is verder ook in uw belang om aandacht te besteden aan uw (zieke) werknemers. RSI-klachten zijn vaak hardnekkig en kunnen zelfs chronisch worden. Voorkomen zou moeten worden dat uw werknemer uitvalt en uiteindelijk in de WIA terecht komt.

Als werkgever hebt u in de eerste plaats de wettelijke verplichting goed voor uw werknemers te zorgen. Dit volgt uit de Arbowet. Het voorkomen of beperken van fysieke belasting die gevaren oplevert voor de gezondheid van werknemers is een van de manieren waarop u dat kunt doen. De klachten aan arm, nek en/of schouders ontstaan door fysieke belasting. In de Arbowet en -regelgeving zijn diverse artikelen opgenomen die te maken hebben met RSI en fysieke belasting.

- In het Arbobesluit zijn bijvoorbeeld voorschriften over beeldschermwerk opgenomen. Zo wordt bepaald dat het werk aan een beeldscherm na maximaal twee aangesloten uren moet worden afgewisseld door andersoortig werk of een rusttijd. Ook staan er verplichtingen in gericht op maatregelen voor bescherming van de ogen en het gezichtsvermogen van de werknemers.
- In de Arboregeling staan nadere bepalingen over beeldschermapparatuur en -meubilair, over de inrichting van de werkplek en over de programmatuur.
- In de beleidsregels staan toepassingen van de wettelijke regels, onder meer over de bescherming van ogen en gezichtsvermogen bij beeldschermwerk, apparatuur en meubilair.

Als werkgever moet u alert zijn op werknemers die veel met de computer werken of andersoortig werk verrichten met veel repetitieve handelingen. Het allerbeste is natuurlijk om RSI-gerelateerde klachten te voorkomen. Hoewel er in elke sector weer andere maatregelen nodig zijn om klachten aan arm, nek en/of schouders te voorkomen, zijn voorwaarden voor gezond werken in de meeste beroepen van toepassing. De rode draad: verminderen van zich steeds herhalende, kleine bewegingen, aandacht voor een statische werkhouding, toepassen van rusttijd (korte en lange pauzes) en afwisseling door andersoortig werk om eenzijdig belaste spieren rust te gunnen.

Enkele tips

- Afwisseling in werkzaamheden en werkhouding is van groot belang. Maak het daarom in uw organisatie mogelijk voor uw werknemers om de werkzaamheden zoveel mogelijk af te wisselen met andersoortig werk.
- In de werktijden moeten voldoende rustmomenten zijn ingebouwd om de spieren te kunnen ontspannen. Pauzesoftware voor beeldschermwerkers is hiervoor een geschikt hulpmiddel.
- Ook werkdruk is een factor bij het ontstaan van klachten. Besteed aandacht aan werkdruk, en probeer dit door overleg met uw werknemers terug te dringen. Zorg ook in ieder geval dat de werkdruk niet verder oploopt. Neem klachten van uw werknemers over werkdruk serieus.
- De werkplek en werkomgeving moeten een goede werksituatie en lichaamshouding mogelijk maken. Meubilair, inrichting en hulpmiddelen zijn van belang. Storende factoren moeten worden vermeden, zoals kou, tocht, lawaai of slechte verlichting.
- Ook uw werknemers moeten alert zijn op klachten en deze aan u of de bedrijfsarts melden. Zo kunt u in een vroeg stadium maatregelen nemen. U bent verplicht ervoor te zorgen dat uw werknemers op de hoogte zijn van het risico van klachten aan arm, nek en/of schouders.
- Als werkgever moet u de klachten serieus nemen en de werknemers helpen om maatregelen te treffen om de werksituatie te veranderen. Denkt u ook aan mogelijkheden als spraakherkenning (voor beeldschermwerkers). U kunt samen met de arbodienst een systeem opzetten om RSI op te sporen en aan te pakken.

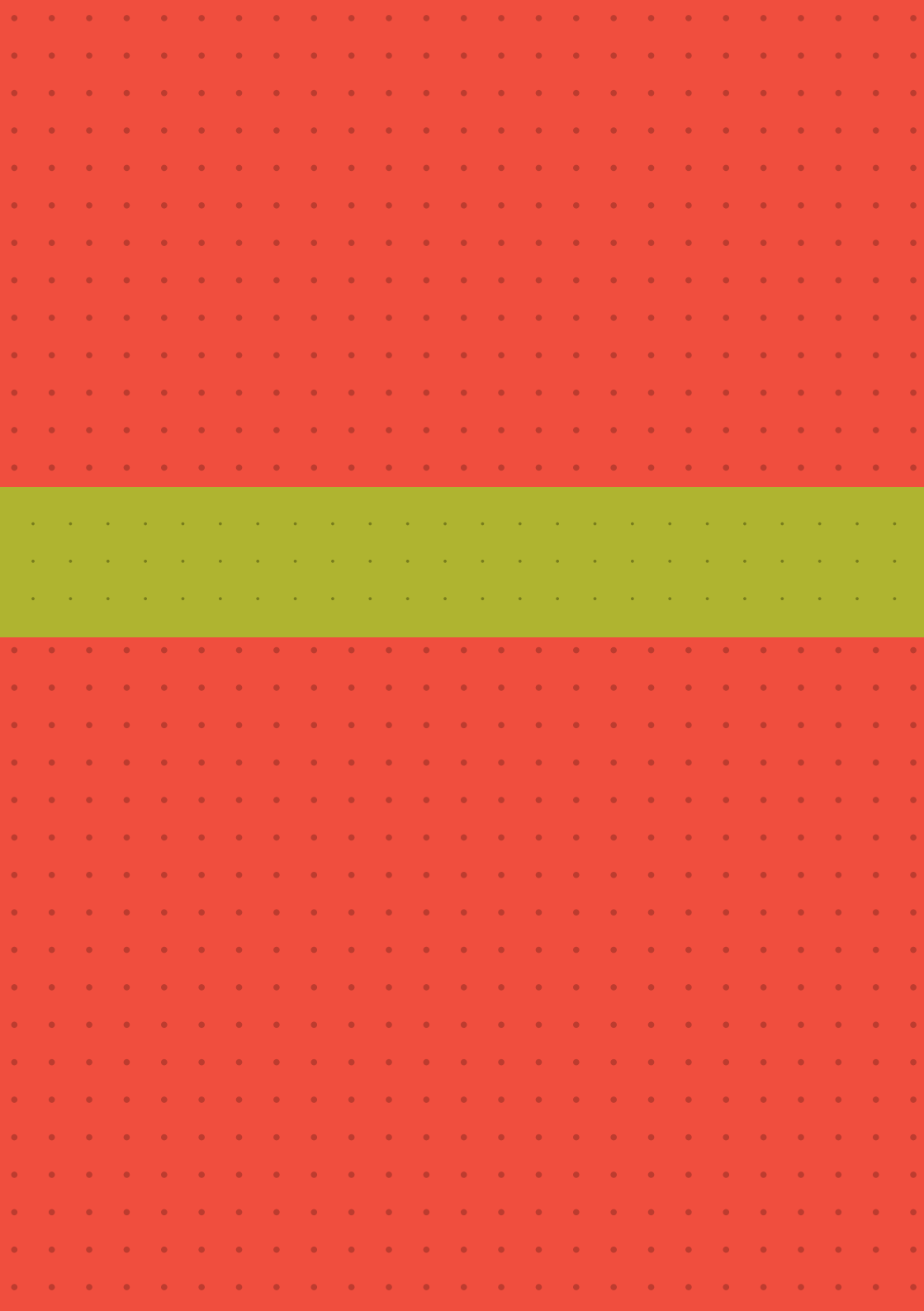
Convenanten

Voor het verbeteren van arbeidsomstandigheden en het verminderen van ziekteverzuim is samenwerking tussen sociale partners (werkgevers, werknemers) essentieel. Daarom sluiten sociale partners op bedrijfstakniveau convenanten af. Het gaat vooral om afspraken die te maken hebben met arbeidsrisico's die omvangrijke gevolgen hebben voor het ziekteverzuim en de arbeidsongeschiktheid. Een van de voorbeelden hiervan is RSI. Lees meer over arboconvenanten op internet: www.arboconvenanten.szw.nl.

Meer informatie

Hebt u naar aanleiding van deze brochure nog vragen of wilt u meer exemplaren bestellen, dan kunt u contact opnemen met de Postbus 51 infolijn: 0800-8051 (gratis) of kijken op www.postbus51.nl

Voor meer informatie kunt u ook de website van het ministerie bezoeken: www.szw.nl





**Ministerie van Sociale Zaken
en Werkgelegenheid**

Postbus 90801
2509 LV Den Haag

Bestelnummer 405

Augustus 2007

Gewijzigde herdruk / 02
Gratis uitgave