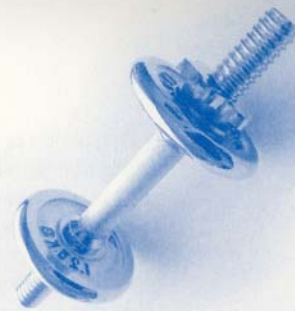


# Fitness en RSI



Fitness is een van de meeste beoefende sporten in Nederland. Gewichtheffen, maar ook binnenshuis fietsen, hardlopen en steppen zijn zeer populair. Waar moet je op letten als je RSI-klachten hebt en wilt gaan fitnessen? We vroegen enkele mensen met RSI-klachten naar hun ervaringen met fitness en een fysiotherapeut geeft uitleg.

Rayen Bindraban, fysiotherapeut in Amsterdam, geeft aan dat mensen veel baat kunnen hebben bij fitness. Om dat duidelijk te maken gaat Bindraban in op overeenkomstige kenmerken die veel mensen met RSI-klachten vertonen.

#### Overeenkomsten RSI-klachten

Bij de meeste mensen met RSI-klachten constateert Bindraban een overmatig gebruik of zelfs overbelasting van de kleine spiervezels. Deze spiervezels verzorgen de fijne motoriek in de handen, bijvoorbeeld bij het schrijven en ook bij langdurig repeterende bewegingen als muizen en typen achter de computer. Bij computergebruik kunnen klachten ontstaan terwijl de aangedane spieren op een relatief lage intensiteit statisch actief zijn. 'Bij fitness worden ook de grote spiergroepen geactiveerd. Door de concurrerende input van de grote spiergroepen ontstaat een tegenwicht en kunnen kleinere spiergroepen minder snel overbelast raken.'

Ook hebben mensen met RSI-klachten vaak verkorte ademhalings- en borstspieren, een verminderde beweeglijkheid in de borstwervelkolom en een beknelling van zenuwen en bloedvaten. Ook dan kan fitness helpen. 'Je doet oefeningen die de spieren oprekken en versterken, en de wervelkolom mobiliseren. Daarnaast zorgt zo'n training voor een verbeterde doorbloeding van de spieren.'

Spieren bestaan uit allemaal grote en kleine spiervezels. Deze spiervezels worden aangestuurd door motor units, waardoor uiteindelijk spierkracht kan worden geleverd.

#### Persoonlijke ervaringen

De ervaringen met fitness van de geïnterviewden zijn zeer wisselend. Lot Wijlhuizen (35) merkt op dat de begeleiders van een bepaalde fitnessschool geen ervaring hadden met RSI-klachten.

## Aandachtspunten

Stel jezelf de volgende vragen als je een sportschool gaat kiezen:

- Heeft de sportschool ervaring met mensen die bezig zijn te herstellen van RSI?
- Is er voldoende deskundige (bege)leiding? Hoeveel sporters zijn er per begeleider/instructeur?
- Zijn de instructeurs serieus geïnteresseerd in de sporters, controleren ze de techniek en letten ze goed op?
- Verkeren de apparaten in goede staat, vooral de fietsen en de stepmachines?
- Wandel door de sportzaal en ga na of airconditioning en ventilatoren niet te koud voor je zijn. Sommige RSI-patiënten zijn gevoelig voor een (koude) luchtstroom op hun huid.
- Is er een goed assortiment aan gewichten aanwezig, vooral in de lage gewichtsklasse? Zijn er gewichten die je om je polsen kunt doen als je de druk op je armen wil minimaliseren? Is het mogelijk om te starten met krachttraining zonder gewichten?



'Ik reageerde op een advertentie van een fitnessschool, maar dat viel zwaar tegen. De begeleiding wist niet hoe om te gaan met chronische klachten. Ik weet dat oefeningen waar weinig kracht voor nodig is ervoor kunnen zorgen dat ontstane bewegingsangst langzaam wordt aangepakt.'

Margreet van Heel (37) heeft wel goede ervaringen. Ze begon met oefeningen bij een multidisciplinair centrum van ergo- en fysiotherapeuten. Zo deed ze onder intensieve begeleiding ervaring op met de juiste oefeningen en dosering. Daarna werd ze doorverwezen naar een fitnessschool met iets minder begeleiding. Deze stap was goed. 'Ik kon daar zelfstandiger aan de slag, omdat ik wist welke oefeningen goed voor me waren.'

#### Begeleiding vooraf

Als je met RSI-klachten naar een fitnessschool stapt, moet je extra goed letten op de kwaliteit van de begeleiding. Zo blijkt dat je bij de ene sportschool een uitgebreide rondleiding, uitleg van toestellen en oefeningen en een persoonlijk trainings-schema krijgt, terwijl je bij de andere sportschool wordt geacht zelfstandig aan de slag te gaan. Bindraban begeleidt zijn patiënten in het begin altijd intensief. 'In eerste instantie laat ik de oefeningen in mijn praktijk doen. Zodra mensen de technische uitvoering en de bedoeling van de oefeningen onder de knie hebben en weten waarop ze moeten letten, geef ik ze het advies naar een sportschool te gaan. Het is beter om hen in een andere dan een medische omgeving hun oefeningen te laten doen. Op een sportschool train je met allerlei andere, meer of minder gezonde mensen om je heen. Dat geeft zelfvertrouwen en een onafhankelijk gevoel.'

#### Tegenstrijdige adviezen

Deskundigheid is een vereiste bij het begeleiden van mensen met RSI-klachten.

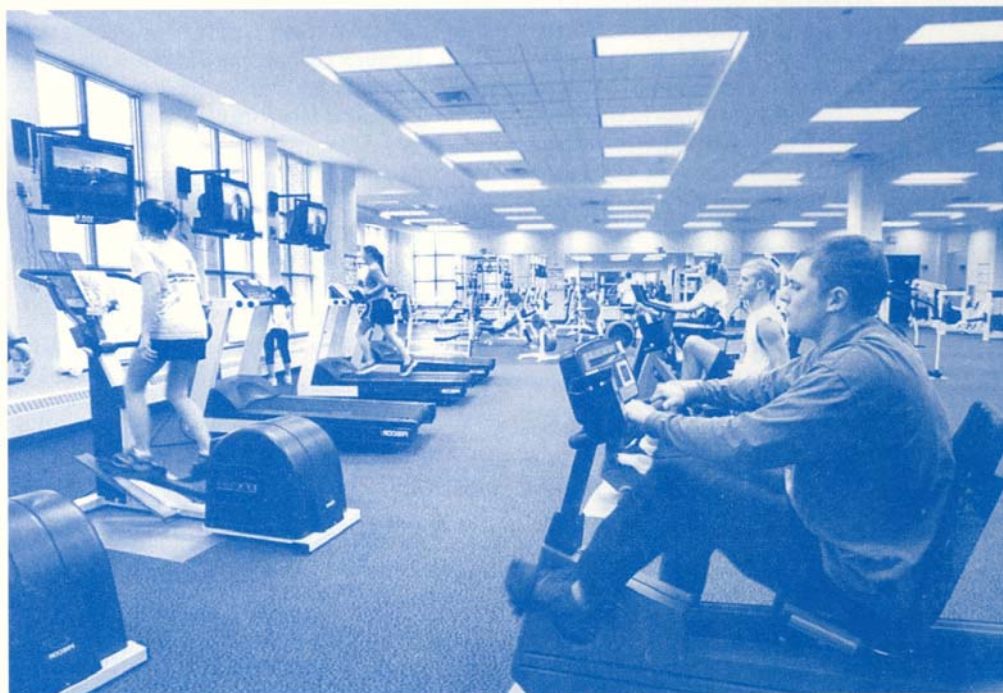
Tanja Pieters (43) ging naar een sportschool met begeleiding door fysiotherapeuten. 'Na een intake en wat testen werd voor mij een trainings-schema gemaakt. De oefeningen bleken echter veel te zwaar te zijn', aldus Tanja. Ze kreeg last van haar armen en vroeg om advies. 'De ene begeleider adviseerde me om grotere bewegingen te maken. Toen dit alleen maar averechts werkte en de klachten verergerden, vroeg ik een andere begeleider om raad. Die zei dat ik rust moest nemen. Dat heb ik toen gedaan door alleen beenoefeningen en cardio-oefeningen te doen.' Tanja ging daarna gewichtjes heffen. Die waren vrij zwaar en ze bouwde de



Rayen Bindraban

oefening snel op. Vanuit de begeleiding werd niet aangegeven dat ze deze oefening beter in kleine stapjes kon doen. Na een periode van rust is Tanja begonnen met medische fitness, met hele lichte oefeningen en zonder gewichten.

**'Geef nooit alleen het advies om te gaan fitnesssen. Geef goed aan wat er getraind moet worden, en hoe.'**



- Welke kennis en opleiding op het gebied van RSI hebben de instructeurs? Ze moeten in staat zijn je te adviseren over de juiste technieken, zodat je kunt herstellen.
- Hoe is de intake en welk vervolg wordt daaraan gegeven? Hoe lang duurt de intake en hoe grondig is deze? Wat zijn de kwalificaties van degene die de intake doet?
- Wat is de doelgroep van de sportschool? Is men gewend te werken met revaliderende mensen of is het merendeel van de bezoekers fitnessfanaat of bodybuilder? Kun je je er thuis voelen?
- Hoe duur is je trainingsprogramma? Komt het je beter uit om een totaalpakket te kiezen of is het voordeliger om per bezoek te betalen?
- Is de afstand naar huis/kantoor zodanig dat je kunt gaan fitnesssen wanneer het jou uitkomt?

Het antwoord op veel van deze vragen kun je vinden door de website van een sportschool te bekijken of er een paar keer langs te gaan.

Desondanks werden de klachten erger. Zelfs zo erg dat ook het steunen van de armen op het stuur bij het fietsen te veel pijn veroorzaakte.

### Goede dosering

Begeleiders zonder kennis van RSI en chronische klachten hebben RSI'ers niet zo veel te bieden. 'De meeste fitnessbegeleiders hebben geleerd trainingsschema's op te stellen voor zes tot acht weken, met als doel spieropbouw en sterker worden. Maar mensen met RSI-klachten hoeven niet per se sterker te worden. Voor hen is het belangrijk om goed en gedoseerd te bewegen. Ook de bedoeling van een beweging moet duidelijk zijn', stelt Bindraban. 'Geef nooit alleen het advies om te gaan fitnesssen. Geef goed aan wat er getraind moet worden, en hoe.'

### Effect bij verschillende klachten

De klachten die bij RSI tot uiting komen, verschillen van beginnende pijn tot continu aanwezige pijn. Op de vraag of fitness goed kan zijn voor alle verschillende RSI-klachten, geeft Bindraban aan dat een training voor mensen met beginnende klachten heel anders is dan voor mensen die continu pijn ervaren. Gedoseerd duwen en trekken aan gewichten/apparaten is haalbaar bij beginnende pijn. Maar ook bij constante pijn kunnen mensen aan fitness doen. Als voorbeeld noemt hij iemand die oefeningen verricht met kleine zandzakjes in de handen. Het gewicht van de armen met zandzakjes van die patiënt is de enige weerstand bij de oefeningen.

### Cardio-oefeningen

Naast krachtoefeningen vallen onder fitness ook cardio-oefeningen, zoals fietsen,

hardlopen en steppen. 'Ook dat is uitermate belangrijk voor mensen met RSI', is Bindraban van mening. Hij legt uit dat RSI ook een stresscomponent heeft. Bij douroftewel cardiotraining worden bepaalde hormonen aangemaakt die stress tegengaan, waaronder serotonine. Allereerst veroorzaakt dit een betere doorbloeding van de spieren. Afvalstoffen worden beter afgevoerd en daardoor voel je je fitter. Daarnaast komen 'prethormonen' vrij en voel je je lekkerder. Cardio-oefeningen zorgen bovendien voor een beter uithoudingsvermogen.

Om al deze redenen raadt Margreet van Heel iedereen aan te gaan bewegen. Na haar positieve ervaringen met fitness is ze begonnen met yoga. En met hardlopen, omdat ze ook buiten wilde bewegen en niet alleen binnen wilde zitten.

### Andere behandelingen

De mensen met RSI-klachten die geen heil zagen in fitness, gingen op zoek naar andere therapieën of behandelingen, zoals Mensendieck-therapie, haptotherapie of Cesartherapie. Vrijwel iedereen blijkt zijn eigen zoektocht te moeten volbrengen om een geschikte behandeling te vinden. Vaak is een multi-factoriële aanpak nodig tegen de RSI-klachten. Volgens de geïnterviewden is een juiste balans tussen beweging en ontspanning van belang. Je bewust worden van en luisteren naar je lichaam is een manier om die balans te vinden.

In sommige gevallen zijn de namen van de geïnterviewden op hun verzoek veranderd.

Auteur: Bart de Wolf

# TIPS

Als je de keuze hebt gemaakt om te gaan fitnesssen, denk dan aan de volgende punten:

- Plan andere therapieën zorgvuldig rond je sportactiviteiten. Beschouw andere oefeningen waarbij je strekt of aan krachtversterking doet, ook als een sessie bij de sportschool. Passieve therapieën, zoals massages, kunnen het best ná een sporttraining plaatsvinden.
- Denk eraan dat jij je lichaam zelf het beste kent. Laat het een sportinstructeur weten als een oefening te moeilijk of te pijnlijk is. Zoek samen naar een alternatief voor de betreffende oefening.
- Als je gaat stretchen, mag je geen pijn voelen. Uitstrekken moet rustig gebeuren gedurende minstens 15 seconden. Strekoefeningen kun je het beste doen na de warming-up.
- Overleg met een instructeur wat de beste tijd is voor een trainingssessie. Men is algemeen van mening dat je je spieren minstens twee keer per week moet trainen om ze sterker te maken, en dat ze ongeveer twee dagen nodig hebben om te herstellen.
- Er is enig bewijs dat spieren beter reageren op krachtoefeningen als je proteïnen eet binnen een uur na een training. Eet een eitje, een stukje kaas, wat noten, vlees, yoghurt of neem een proteïne-drinkje.

Bron: Newsletter van de Australische RSI-patiëntenvereniging, 2004  
Vertaling: Joeki van Etteger-Palm

