

Toepassing van myofeedback bij RSI

“Myofeedback vermindert spierklachten bij beeldschermwerkers” zo kopt het voorblad in het Tijdschrift voor Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde (TBV jaargang 11, 2003).

Myofeedback is een leermethode die erop gericht is onbewuste spierspanning door middel van apparatuur bewust te maken. Gemeten wordt de elektrische activiteit van de spieren. Cliënt wordt op een simpele manier door middel van plakelektroden aangesloten op een klein en handzaam apparaat. Dit apparaat registreert de aanwezige spierspanning in rust en tijdens de werkzaamheden. Registratiefeedback vindt plaats en feedback via een visueel of akoestisch signaal. Wanneer de spierspanning toeneemt, nemen ook de toonhoogte en het volume van de “piep”toe. Bij ontspanning van de spier zakken toonhoogte en volume. Hierdoor leert de medewerker zijn spierspanning en de oorzaken ervan beter waar te nemen en er vervolgens met ontspanning op te reageren. Het signaal doet de medewerker zijn (foute) houding of werkstijl herinneren, zodat hij deze kan corrigeren. Het levert concrete handvaten op voor houdingscorrectie.

Onderzoeken

Myofeedbacktraining wordt steeds populairder in de strijd tegen RSI en het kan als een goede aanvulling worden gezien naast algemene voorlichting (Pol-Douwes & A.de Jong-Seepma 2003). Positieve effecten van myofeedback zijn reeds aangetoond zoals: stressreductie, reduceren van spierspanning, optimaliseren van houding en training van effectieve rustpauzes (Flor & Turk, 1989; Veiersted, 1993).

Verondersteld wordt dat de effecten van myofeedback ook kunnen worden toegeschreven aan veranderingen in cognitieve, emotionele en gedragsresponsen (Lacroix e.a.,1986).

Objectieve leermethode

Om RSI te voorkomen moet de langdurig statische spanning geregeld onderbroken worden. Dit geeft de spier de gelegenheid tot optimale doorbloeding te komen, wat nodig is voor herstel.

Met myofeedback is aan een medewerker zeer objectief duidelijk te maken wanneer zijn spieren onbewust teveel en langdurig aangespannen worden of wanneer hij tijdens zijn rustmomenten geen optimale ontspanning heeft.

Eerst `zien wat je doet` en vervolgens `jzelf kunnen corrigeren` vormen de kern van myofeedback.

Nog meer mogelijkheden

- Myofeedback kan ingezet worden bij reeds bestaande klachten, maar is ook zeer geschikt voor preventie omdat het al vroegtijdig mensen bewust maakt van een verkeerde werkstijl.
- Myofeedback kan worden gebruikt om correcte ergonomische positie te bepalen van gebruiker en apparatuur. Aan de hand van de instellingen kan worden gemeten of het wel de meest ontspannen opstelling is.
- Registratie van een specifiek patroon geeft aan dat er verhoogde kans is op het ontwikkelen van spierspanningsklachten (Peper, 1996).

Het is een risicopatroon wanneer tijdens typetaken en stress (hoge werkdruk) de spierspanning steeds verder omhoog gaat en daarbij tijdens de rustpauzes geen spanningsafname (dus geen herstel) optreedt.

Eigen mening

Zonder bewustwording van stressgevoelens in het lijf, zonder vaardigheden om spierspanning te reduceren en statische overbelasting te vermijden, zonder timing op de juiste momenten effectieve breaks te nemen, is mijn inziens elke vorm van ergonomische aanpassing zinloos.

Kortom wat we willen bereiken met myofeedbacktraining is:

- Gevoel van een goede werkhouding en stijl zonder overmatige verkrampingen en spierspanning.
- Effectieve ontspanningsfase tijdens de rustpauze.
- Stress reductie tijdens werkzaamheden.

Vanmiddag krijgt u een demonstratie van een myofeedback registratie, waarna u zelf de gelegenheid krijgt met het apparaat te oefenen.

Rayen Bindraban, fysiotherapeut ReAT (Reïntegratie Advies & Training)