

Trainer Rayen Bindraban

"RSI is een draak met vele koppen."

Rayen Bindraban leidt het in Amsterdam gevestigde reïntegratiebedrijf ReAT (Reïntegratie Advies en Training) dat gespecialiseerd is in preventie, behandeling en begeleiding van arbeidsgerelateerde aandoeningen (zoals RSI en chronische rugklachten). Zijn reïntegratiebedrijf verzorgt ook 'Graded Activity-trainingen'; Bindraban heeft een licentie van het CCGA (Coördinatie Centrum Graded Activity). De trainer behandelde reeds vele (gemotiveerde) mensen met een "dysbalans tussen werk- en levensbelasting en belastbaarheid". Hij noemt RSI "een draak met vele koppen, die moeilijk te doden is, maar wel kan worden getemd. Eén van die koppen is het gebrek aan beweging op het werk." Hij behandelt zowel mensen die zijn uitgevallen, als medewerkers bij wie verzuim dreigt. Om tegengestelde adviezen te voorkomen, behandelt hij in principe geen mensen die al een therapie volgen. "Het is beter dat deze cliënten de lopende therapie eerst afmaken, of stoppen. Dit is overigens conform het Graded Activity RSI protocol."

De training

"Het behandelen van mensen met RSI of chronische rugklachten verschilt wezenlijk van het werk van de fysiotherapeut", zet Bindraban uiteen. "Masseren doe ik bijvoorbeeld niet. Ik wil dat mensen leren dat de schouder-, nek en armspieren zelf niet het probleem zijn, maar dat de klacht vaak voorkomt uit een complex van factoren. Onnodige spierspanning bijvoorbeeld, of een verkeerde ademhalingsstechniek, te weinig pauzes, bewegingsarmoede, de werkstijl die iemand hanteert... Om het probleem in de basis aan te pakken,



moet je alle factoren die RSI teweegbrengen te lijf gaan." Die factoren zijn volgens Bindraban terug te brengen tot drie hoofdpunten: een te statische werkhouding, veel eenzijdige en repeterende bewegingen en stress (ook 'privéstress'). Na een mentale en fysieke intake stelt de trainer een behandelplan op; dit plan is altijd gebaseerd op het protocol van Graded Activity. In een aantal gevallen stelt Bindraban in samenspraak met de arts voor om ook andere deskundigen (een psycholoog bijvoorbeeld) aan de behandeling toe te voegen.

"Bewegingsarmoede is vaak de grootste boosdoener."

Volgens Rayen Bindraban gaat het primair om gedragsverandering. "De wijze van functioneren veroorzaakt de klachten, waarbij bewegingsarmoede vaak de grootste boosdoener is. Mensen werken maar door, zonder korte pauzes en nemen soms in het geheel geen pauze. Onderzoek heeft uitgewezen dat een te statische houding de doorbloeding ernstig belemmert. Mensen met heel zwaar RSI kunnen zelfs hun fijne motoriek verliezen; dit is ook te verklaren door veranderingen op de hersenschors. Van die gevaren moeten mensen zich bewust worden. Daarom maak ik hele concrete afspraken, zoals om het half uur iets anders doen: bijvoorbeeld koffie halen, naar het toilet gaan of wat oefeningen doen. Ik vraag mensen ook om dat op te schrijven. Wie moeite heeft met het bijhouden van de tijd adviseer een reiswekkertje op de werkplek neer te zetten, of pauze-software te installeren."

"Van de behandelde cliënten keert circa 80 procent weer terug naar de werkplek."

Mensen die geheel zijn uitgevallen gaan na vier tot zes weken terug naar de werkplek, omdat daar de gedragsverandering moet worden doorgevoerd. Mijn doel is mensen te laten terugkeren naar de werkplek met een flinke dosis RSI-kennis zodat ze weten wat ze moeten doen om problemen te voorkomen. Mijn missie is geslaagd als de cliënt het eigen werk op een gezonde manier kan hervatten. Overigens keert circa 80 procent van de behandelde cliënten weer volledig terug naar de werkplek. Dat betekent niet altijd dat de pijn helemaal weg is, maar die neemt op den duur wel af. Dan moeten ze echter wel alle gezondheidsadviezen blijven volgen. En vooral niet terugvallen in het oude patroon, als het weer goed gaat."

Variatie, variatie en nog eens variatie

Rayen Bindraban wil desgevraagd graag een aantal tips geven om werken gezond te houden, maar beperkt zich tot de belangrijkste: variatie. "Als je iedere tien minuten iets anders doet: anders zitten, je muisgebruik variëren of even van je werkplek afkomen, dan krijg je geen klachten. We leven in een tijd van ergonomie waarin het de mensen erg comfortabel wordt gemaakt. Maar daar moeten we eigenlijk grote vraagtekens bij plaatsen. Ik zou ervoor zijn om mensen hele harde stoelen te geven, zodat ze elke tien minuten moeten opstaan. Dat klinkt misschien vreemd, maar de bewegingsarmoede in Nederland is verontrustend. Ik las laatst dat er al bewegingsprogramma's voor de jeugd worden ontwikkeld? Daarom adviseer ik iedereen om het eigen bewegingspatroon scherp in de gaten te houden en vooral ook te sporten. Want elke vorm van sport en beweging is concurrentie voor het vele zitten in werktijd." ■