

## RSI Reïntegratie



www.reat.nl

Rayen Bindraban

T: 020-61 94 588 • E: info@reat.nl • I: www.reat.nl

## Activiteiten toen en nu

Behandelen, coachen, trainen van geblesseerde topsporters (**werknemers**). Daarbij lette ik op fysieke, mentale en sociale componenten. Zoals trainingsbelasting (**arbeidsbelasting**), prestatiedruk van sponsors (**opdrachtgevers**), trainers (**werkgevers**) en privé situatie.

Samen probeerden we te komen tot een verantwoorde sporthervatting (**werkhervatting**) met zo min mogelijk uitval (**verzuim**).

T: 020-61 94 588 • E: info@reat.nl • I: www.reat.nl

## Programma

- Diagnose stelling (wel of geen RSI).
- Rol van de bedrijfsarts.
- Welke interventies zijn zinvol bij RSI ?
- Werkwijze ReAT.
- Discussie en vragen.

T: 020-61 94 588 • E: info@reat.nl • I: www.reat.nl

## Wanneer mag het RSI heten ?

- Activiteiten zijn vooraf gegaan herhaalde bewegingen of een statische houding.
- Niet acuut ontstaan.
- Klachten aan nek,bovenrug,schouder, boven- en onderarm, elleboog, pols,hand.
- Pijn, stijfheid,tintelingen,coördinatieverlies, krachtverlies en temperatuurverschillen.

T: 020-61 94 588 • E: info@reat.nl • I: www.reat.nl

## Verschijnings vormen

- Specifieke vorm (dynamische)  
Medisch objectief aantoonbaar  
Vb. Kappers
- Aspecifieke vorm (statische)  
Niet medisch objectiveerbaar  
Vb. Beeldschermwerkers

T: 020-61 94 588 • E: info@reat.nl • I: www.reat.nl

## Rol van de bedrijfsarts

Werknemer en werkgever **adviseren**, om onnodig (langdurig)verzuim of arbeidsongeschiktheid te voorkomen en arbeidsparticipatie zoveel mogelijk in stand te houden.



## Richtlijnen bedrijfsarts (1)

- Blijven functioneren, taken die heftige pijn veroorzaken vermijden, verwijzen naar therapeut.
- Optimaliseren werkfactoren, uitleg multifactorieële onstaanswijze, goede prognose en persoonsgebonden factoren bespreken (stress-werkdruk).



## Richtlijnen bedrijfsarts (2)

- Bij verzuim werkhervatting op tijdcontingente basis, taken waarbij heftige pijn optreden tijdelijk staken.
- Na 3 weken evalueren.
- Bij 3 maanden verzuim inschakelen multidisciplinair centrum.



## Welke behandelingen zijn zinvol ?

- Wetenschappelijk is er nog geen effectieve behandelwijze.
- Meeste behandelingen op basis van "best practise", dwz best beschikbare kennis van deskundigen.
- Meeste resultaten bij "biopsychosociale" aanpak.



## Biopsychosociaal model

Aandacht besteden aan het geheel van factoren dat van invloed is op iemands functioneren.

Verondersteld wordt dat bij RSI zowel lichamelijke, psychologische als sociale factoren verantwoordelijk zijn voor het ontstaan en in stand houden van de klachten.



## Werkwijze ReAT

Dynamisch proces.  
Multifactorieële aanpak.  
Maatwerk ('tailoring').



## Uitgangspunten ReAT

- Welke mogelijkheden heeft cliënt nog om werkzaamheden te verrichten en wat zijn de eisen die zijn functie stelt ?
- Onnodig verzuim vermijden, reïntegratie wordt bij langdurig verzuim alleen maar moeizamer.



## Kern van de trainingen

- Tijdcontingent herstellen van belasting en belastbaarheid (fysiek en mentaal)
- Aandacht besteden aan het trainen van zowel persoonlijke en sociale vaardigheden als werkgerelateerde vaardigheden.



## Schematisch overzicht

- Voorlichting en scholing
- Cognitieve en gedragsgerichte coaching
- Pijn en stressmanagement
- Myofeedback trainingen
- Sensomotoriek training
- Ergonomie werkplek
- Fysieke training "Graded Activity"



## Einddoel

- Pijnvermindering is niet het doel, wel het verhogen van activiteiten niveau en sociale participatie, vergroten van zelfvertrouwen en eigen verantwoording m.b.t.klachten beheersing.
- Duurzame werkhervatting zonder gezondheidsrisico's.