

## REINTEGRATIE BIJ RSI

www.reat.nl

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

## Reïntegratie versus Revalidatie

### Reïntegratie is hot

Het op nieuw maken tot een functionerend geheel, hernieuwde ordening.

- Revalidatie ouderwets  
Geheel van medische en sociale maatregelen die ten doel hebben de validiteit van patiënt zo ver mogelijk te herstellen.

**GOEDEREVALIDATIE ZORGT VOOR EEN SNELLERE INTEGRATIE**

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

## BEWIJS

- Evidencebased ± (wetenschappelijk)
- Consensusbased ++ (deskundige oordeel)
- Practicebased +++ (praktische ervaring)

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

## RSI protocol

- Intake (onderzoek-diagnose-kennistoets)
- Voorlichting-educatie-vragen
- Myofeedbackanalyse
- Sensomotoriek
- Autogenetraining
- Fysiotherapie (Graded Activity principe)
- Manuele therapie, triggerpoints, massage

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

## 1. Intake

- Diagnose
  - Arbeids-gezondheidsanamnese
  - Orthopedisch-neurologisch onderzoek
- Kennistoets (beliefs-cognities)
- Behandelplan

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

## Kennistoets

Enkele voorbeeldvragen

1. Hoe lang komen RSI klachten al voor?
  - A. Sinds er met de PC wordt gewerkt
  - B. Nadat we de wereldoorlog
  - C. Sinds de middeleeuwen
2. RSI is een ziekte
  - A. Waar
  - B. Niet waar
3. Als je RSI hebt kun je nooit meer vanaf
  - A. Waar
  - B. Niet waar
4. De belangrijkste factor bij het ontstaan van RSI klacht is
  - A. Regelmatig zwaar arbeid
  - B. Blandurigheid van de werkdruk
  - C. Eenmalig zwaar belastend
5. Als je RSI hebt kun je beter geen beeldschermwerk verrichten.
  - A. Waar
  - B. Niet waar
6. Als je RSI hebt dan moet je zorgendat je jaarmenniet belast
  - A. t. Waar
  - B. Niet waar
7. Een juiste inrichting is de belangrijkste maatregel om RSI te voorkomen.
  - A. Waar
  - B. Niet waar
8. Een goede werkgroep heeft nauwlijks invloed op het ontstaan van RSI.
  - A. I. Waar
  - B. Niet waar

ETC-ETC



## 2. Voorlichting-educatie

- Voorlichting en informatie om te rent RSI risicofactoren, ergonomie, provocatie ADL
- Informatie over chronische pijn en stress



Ev. Based-Pr. Based++C. Based+++



## 3. Myofeedback

Onbewuste spierspanning d.m.v. apparaatbewust maken

- Spierspannings-analyse
  - Risicopatronen  
geen effectieve micro-breaks  
te hoge spierspanning in schouder spieren  
geen besef tussenspanningen ontspanning
- Ev. Based+Pr. Based+++C. Based+++

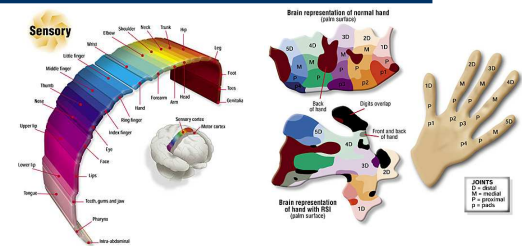


## Myofeedbacktraining

1. Ervarenspierspanning-ontspanning
2. Muistaken toetsenbord
3. Muistaken toetsenbord onder stress
4. Stresstaken bij multiple spieren.
5. Transfer werkplek eigentaken



## 4. Sensomotoriek



Ev. Based-Pr. Based+++C. Based++



## Training Sensomotoriek

Training met als doel verbeteren van samenwerking tussen gevoelen en motoriek

- Fijne motoriek : kralen, mikado, Chinese ballen.
- Sensoriek: cijfers en letters voelen, blind domino.




## 5. Autogene Training

Westerse ontspanningsmethode



Ev. Based-Pr. Based+++C. Based+++

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

## 6.Fysieketraining

PrincipeGradedActivity


---

RSI → Pijn → Bewegingsangst → Verminderdeconditie

↑ ↓

Snellereoverbelasting ← Afnamebelastbaarheid

Ev.Based+Pr.Based+++C.Based+++


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

## Fysieketraining

---

Doelen:

- Pijncirkeldoorbreken
- Grenzenverkennen(verhogenactiviteitsniveau)
- Concurrerendeinput
- Plezier,ontspanning,algeheleoorbloedingverbeteren





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


## 7.Manueletherapie

---

- Massage–triggerpointsbehandelen
- Opheffenvanbewegingsfunctiestoornissen




Ev.Based-Pr.Based+++C.Based++

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

## Voorennadelen

---

**Voordelen:**

- Vergoedingreguliereziektekostenverzekering
- Uitvoerbaardoorfysiotherapeut

**Nadelen:**

- Weinigsuccesbijuitgebreidepsychischeproblematiek
- BeperkteresultaatbijjarenlangeernstigeRSIklachten

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

## Bedankt

---



Voorwaandacht

