

Werk je gezond?

Wie langdurig in dezelfde houding steeds dezelfde bewegingen uitvoert, kan zijn spieren gevoelig belasten. Niet alleen de werknemers in de industrie bevinden zich een kwetsbare positie. Ook als je veel met een pc werkt, ligt het risico op de loer. En dan krijg je na verloop van tijd wat heet RSI-klachten.

RSI of **Repetitive Strain Injury** is een ontsteking van de pezen of spieren. Op kantoor vooral veroorzaakt door het langdurig werken met beeldschermen. Hilde (36) is administratief medewerkster en weet er alles van: "Het is bij mij een paar jaar geleden begonnen met een ontsteking aan mijn duim. Daarna zette deze zich verder naar mijn elleboog en schouders. De eerste vraag die de dokter mij stelde, was "Werk je veel met de computer?". Toen ik zei dat ik de hele dag niks anders deed, was de diagnose snel gesteld."



Wat dokters suggereren, is regelmatig rustpauzes inbouwen, maar dat is natuurlijk niet zo evident. "Wat me vooral is opgevallen, is het **onbegrip** bij de collega's", zegt Hilde. "Je ziet de ziekte niet, dus voor veel mensen ben je ook niet ziek."

Na vele zalfjes, pijnstillers en operaties, heeft Hilde een doeltreffende remedie gevonden: **polariteitsgeneeskunde**, een vorm van alternatieve geneeskunde die werkt op basis van voeding. "Eerst wordt de spanning gemeten van je lichaam. Ze gaan na welke organen een tekort of een teveel aan energie hebben. Op basis daarvan krijg je dan voedingsadvies om het evenwicht in je lichaam te herstellen. Ik kan je verzekeren dat na vier maanden mijn klachten al voor 70% verminderd zijn", aldus Hilde.

Wil je het niet zover laten komen en zweer je bij het gezegde: beter voorkomen dan genezen, dan heb je wellicht iets aan deze **tips**.

- Je toetsenbord moet plat zijn en mag geen geheel vormen met je beeldscherm
- Probeer, in de mate van het mogelijke, niet te steunen op je toetsenbord terwijl je typt
- De bovenkant van de monitor moet zich op hetzelfde horizontaal vlak bevinden als dat van je ogen
- De hoek gevormd door je arm en voorarm mag niet kleiner zijn dan 90°
- Plaats de rand van je toetsenbord op 10 of 15 cm van de tafelrand

Meer **informatie over RSI** en ergonomisch werken met beeldschermen vind je op de site van het Bureau voor Ergonomisch Advies <http://pluto.flok.kuleuven.ac.be/bea> of op <http://rsi-center.com>.

Wil je meer weten **over polariteitsgeneeskunde**, dan kun je contact opnemen met dr. Marc Elsen op het nummer 011-57 44 44.