

# RSI

RSI staat voor Repetitive Strain Injury. Hiermee worden klachten bedoeld die ontstaan doordat we steeds dezelfde beweging maken. Het gaat hierbij om pijn aan de nek, schouders, armen en vingers. Daarom wordt tegenwoordig steeds vaker voor de afkorting KANS gekozen; Klachten aan Arm, Nek en Schouders. De klachten zorgen voor veel ongemak en kunnen de bewegingsvrijheid behoorlijk beperken. Ze kunnen ook leiden tot ernstiger klachten als ontstekingen en chronische pijn.

## Steeds dezelfde beweging

De tennisarm en de muisarm zijn de meest bekende voorbeelden van rsi. Maar iedereen die voor werk, sport of hobby de armen, handen of vingers langdurig op dezelfde manier beweegt, kan rsi krijgen. Denk daarbij aan mensen die achter de kassa zitten of aan de lopende band werken. Of aan mensen die lang in dezelfde houding moeten staan, zoals kappers en mensen die in de bouw werken.

Om rsi te voorkomen, kunt u een aantal dingen doen. U kunt vaker rustpauzes nemen, meer bewegen tijdens de werkzaamheden of uw werkomstandigheden verbeteren. Helaas gaan veel mensen, ondanks beginnende klachten als spiervermoeidheid, kramp of een verdoofd gevoel, gewoon door met hun werkzaamheden, zonder iets te veranderen. Zo verergeren de klachten en wordt het uiteindelijk RSI.



## Het herstellen van het evenwicht

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op het inzicht dat lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur kunnen deze verstoringen worden hersteld en wordt de energiestroom in uw lichaam weer in balans gebracht. Acupunctuur zet het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen. Tijdens een acupunctuurbehandeling worden heel dunne naaldjes geplaatst op bepaalde punten op het lichaam.

U voelt daar bijna niets van. Om het effect van de behandeling te vergroten, kunnen bijvoorbeeld de naaldjes worden verwarmd met moxa (bijvoetkruid). De naaldjes blijven ongeveer twintig minuten zitten. Acupunctuur heeft nagenoeg geen bijwerkingen. De behandeling kan worden aangevuld met massage, kruidentherapie of een voedingsadvies.

## Wat kan acupunctuur doen?

Bij rsi is er sprake van een flinke energieblokkade in de delen van het lichaam die pijn doen. Met acupunctuur wordt deze blokkade opgeheven en de doorbloeding gestimuleerd. Hierdoor worden de spieren, pezen en gewrichten gevoed waardoor ze weer soepel gaan functioneren. Daarnaast verhoogt een acupunctuurbehandeling uw algehele weerstand waardoor de heftigheid van de klachten meteen al afneemt.

Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van uw klachten. Uw acupuncturist vertelt u hier meer over.