

# 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. De klachten zorgen voor veel ongemak en kunnen je 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, kun je een aantal dingen doen. Je kunt vaker rustpauzes nemen, meer bewegen tijdens je werkzaamheden of je werkomstandigheden verbeteren. Helaas gaan veel mensen, ondanks beginnende klachten als spierversmoeidheid, kramp of een verdoofd gevoel, gewoon door met hun werkzaamheden, zonder iets te veranderen. Zo verergeren de klachten en wordt het uiteindelijk RSI.

## Wat kan acupunctuur doen?

Bij RSI is er sprake van een flinke energieblokkade in de delen van je lichaam die pijn doen. Met acupunctuur wordt deze blokkade opgeheven en de doorbloeding gestimuleerd. Hierdoor worden je spieren, pezen en gewrichten gevoed waardoor ze weer soepel gaan functioneren. Daarnaast verhoogt een acupunctuurbehandeling je algehele weerstand waardoor de heftigheid van je klachten meteen al afneemt. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. De acupuncturist vertelt je hier meer over.

