

## Contact

Neem voor informatie of een afspraak contact op met de praktijk voor Oefentherapie Cesar.

**U bent met én zonder verwijzing van de huisarts of specialist welkom. Een verwijsbriefje is dus niet nodig!**

### Leerdam

Kon Emmalaan 82  
4141 EE Leerdam  
T. 0345 619888

### Vuren

Tulpenlaan 2  
4214 EK Vuren  
M. 06 15532793

### Brakel

Wilhelminalaan 19  
5306 XA Brakel  
M. 06 26948965

Of kijk op: [www.cesarleerdam.nl](http://www.cesarleerdam.nl)

[www.cesarleerdam.nl](http://www.cesarleerdam.nl)

## RSI/CANS



**De Cesartherapeut helpt u daarbij!**



## Wat is RSI/CANS?

Dit is een term die wordt gebruikt voor chronische overbelastingsklachten aan nek, schouders, armen, veroorzaakt door herhaalde bewegingen en/of statisch belasten. De term RSI/CANS wordt alleen gebruikt als klachten min of meer chronisch zijn (minimaal 3 maanden dagelijks optredend, pijn hoeft hierbij niet continue aanwezig te zijn). Klachten na een aantal weken hard werken, die verdwijnen na enkele dagen rust worden aangeduid met de term RSI-gerelateerde klachten. De klachten hebben vaak met de aard van het werk te maken (beeldschermwerkers, kappers, lopende bandwerk), maar kan ook met uitvoeren van hobby's (bv spelen op muziekinstrument) te maken hebben. Perfectionisten, of mensen met een hoge werkdruk lopen meer risico.



## Wat kan de Cesartherapeut voor u betekenen?

Uw therapeut brengt uw klachten in kaart, beoordeelt de ernst van de klachten en kijkt of er meer aan de hand is (nekhernia, artrose, carpaletunnelsyndroom, slijmbeurs- of peesontsteking). Daarnaast bekijkt hij/zij de werkhoudingen en andere bewegingen die van belang zijn. Daarbij is niet alleen de houding van belang, maar ook de persoonlijke factoren die van invloed zijn: zijn er gewrichten beperkt, spieren te kort, te zwak of te gespannen. Afhankelijk hiervan krijgt u een behandelprogramma aangeboden.

- U leert technieken om pijn te bestrijden.
- U krijgt inzicht en wordt getraind in efficiënt gebruik/ontlasten van het nek-schoudergebied, vaak ondersteund door spierspanningsmetingen en biofeedback.
- Er wordt gekeken (evt. in overleg met bedrijfsarts), welke aanpassingen op de werkplek/houding gedaan kunnen worden, zodat u het werk beter kan volhouden. Denk daarbij aan ergonomische adviezen, gericht op uw persoonlijke (on)mogelijkheden. Dit is geen algemeen advies, er zijn veel variaties mogelijk en een dure aangepaste werkplek is niet automatisch voor iedereen geschikt. Ook wordt gekeken naar variatie in werkzaamheden, pauzeadvies en werkhoudingen.

## Het resultaat

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat niet de ernst van de klachten samenhangt met de mate van herstel, maar dat juist een tijdige integrale aanpak van belang is. Lichte klachten in een vroeg stadium verdwijnen vaak geheel, hoewel het soms langere tijd duurt. Door langdurige overbelasting heeft het lichaam tijd nodig om weer te herstellen. Maar ook bij ernstige klachten worden op den duur goede verbeteringen bereikt. En eenmaal aangeleerd heeft u met de technieken ook minder kans op herhaling van de klachten.

Wij werken volgens de adviezen van de RSI-patiëntenvereniging aan een combinatie van houdingsverbetering, ontspanning, spierversterking, ergonomie, pauze en pijnmanagement.

**De behandeling is altijd individueel en afgestemd op uw persoonlijke situatie en klachten. De therapeut neemt de tijd voor u, geeft duidelijke uitleg en geeft u ruimte voor vragen. De therapeuten hebben uitgebreide bij- en nascholing gevolgd en zijn op de hoogte van recente inzichten omtrent RSI/CANS klachten.**