

- Voor wie is deze folder?
- Waarom noemen ze het KANS?
- Wat zijn de verschijnselen van aspecifieke KANS?
- Welke factoren kunnen een rol spelen?
- Waarom gaan mijn klachten maar niet over?
- Wat kan ik zelf doen?
- Wanneer ga ik naar de huisarts?
- Welke behandelingen kunnen helpen?
- Wat kost een behandeling?
- Hoe blijf ik aan het werk?
- Wat doe ik als de klachten terugkomen?
- Wat doe ik als de klachten blijven?
- Waar vind ik meer informatie?



In de linkerkolom vindt u de verschillende onderwerpen die in deze folder behandeld worden. Door te klikken op deze items gaat u direct naar de betreffende pagina

Voor wie is deze folder?

Deze patiëntenfolder is bedoeld voor mensen met aspecifieke klachten aan arm, nek en/of schouder zonder duidelijke oorzaak, kortweg aspecifieke KANS. De informatie slaat niet op klachten met een medisch aantoonbare (specifieke) oorzaak, zoals een tennis-elleboog of het carpaal tunnel syndroom.

Waarom noemen ze het KANS?

Vroeger werden klachten aan arm, nek en/of schouder vaak met de term RSI (Repetitive Strain Injury) aangeduid. Deze term suggereert dat de klachten vooral door herhaalde bewegingen worden veroorzaakt. Dit hoeft niet altijd zo te zijn. De term RSI wordt niet door iedereen op dezelfde manier uitgelegd en is verwarrend. Daarom geven de behandelaars volgens de laatste medische inzichten de voorkeur aan de neutrale term 'aspecifieke klachten aan arm, nek en/of schouder', kortweg aspecifieke KANS.

Wat zijn de verschijnselen van aspecifieke KANS?

Aspecifieke klachten aan arm, nek en/of schouder beginnen meestal aan de meest gebruikte kant van het lichaam: links als u linkshandig bent, rechts als u rechtshandig bent. De verschijnselen zijn pijn, stijfheid, tintelingen en/of dove gevoelens in de nek, schouders, bovenrug, armen en/of handen. De klachten verdwijnen

niet binnen enkele dagen, maar blijven bestaan of worden erger.

Welke factoren kunnen een rol spelen?

De oorzaak van aspecifieke klachten aan arm, nek en/of schouder is vaak onduidelijk, vooral als de klachten heel geleidelijk zijn ontstaan. In het begin merkt u misschien dat de klachten samenhangen met bepaalde activiteiten. De pijn betekent niet dat u ziek bent of dat er blijvende schade is ontstaan.

Al is de juiste oorzaak onbekend, er zijn wel factoren bekend die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van aspecifieke KANS. Misschien herkent u een of meer van de volgende factoren.

Werkfactoren:

- Fysiek zwaar werk, zoals zwaar tillen op of boven schouderhoogte.
- Zich vaak herhalende werktaken.
- Langdurig met een computer(muis) werken.
- Langer dan een uur per dag werken met trillend gereedschap.
- Ongunstige werkhouding door een niet goed ingerichte werkplek.
- Hoge werkdruk of te hoge werkeisen; het niet naar de zin hebben op het werk.

Persoonlijke factoren

- Gespannenheid.
- Zorgen.
- Stress.

- Voor wie is deze folder?
- Waarom noemen ze het KANS?
- Wat zijn de verschijnselen van aspecifieke KANS?
- Welke factoren kunnen een rol spelen?
- **Waarom gaan mijn klachten maar niet over?**
- **Wat kan ik zelf doen?**
- Wanneer ga ik naar de huisarts?
- Welke behandelingen kunnen helpen?
- Wat kost een behandeling?
- Hoe blijf ik aan het werk?
- Wat doe ik als de klachten terugkomen?
- Wat doe ik als de klachten blijven?
- Waar vind ik meer informatie?



Waarom gaan mijn klachten maar niet over?

Dezelfde factoren die een rol spelen bij het ontstaan van aspecifieke KANS, kunnen de klachten laten bestaan of verergeren. Dat geldt bijvoorbeeld als u dezelfde beweging of werктаak blijft herhalen of niets verandert aan een niet goed ingerichte werkplek.

Hoge werkeisen en weinig sociale steun van collega's zijn niet bevorderlijk voor uw herstel. De klachten kunnen aanhouden als u uw eigen gezondheid als slecht ervaart of als u last hebt van regelmatig terugkerende of langdurige aspecifieke KANS. Ook stress bevordert het herstel niet.

Wat kan ik zelf doen?

Er zijn verschillende dingen die u zelf kunt doen.

Blijf positief

Vertrouw op natuurlijk herstel; de meeste klachten gaan vanzelf over. Bij de meeste mensen zijn de klachten na zes tot twaalf weken verdwenen. Blijf positief, ook al duurt het wat langer voordat de klachten verminderen of verdwijnen.

Blijf bewegen

Probeer te blijven bewegen en uw dagelijkse bezigheden voort te zetten, ook al hebt u pijn. Pijn bij bewegen betekent niet dat bewegen schadelijk is. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het juist goed is om te blijven bewegen. Bewegen heeft veel voordelen: uw spieren blijven actief, u houdt een goede conditie, u voelt zich fitter, u kunt meer en u krijgt een ontspannen gevoel. Neem uzelf voor om elke dag een

half uur aan beweging of sport te doen. Ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen. U bepaalt zelf wat bij u past en hoe intensief u beweegt.

Pijn kan verkrampend werken. Probeer een ontspannen houding aan te nemen en wissel uw houding regelmatig af. Let er bijvoorbeeld op dat u niet steeds uw schouders optrekt of uw hoofd scheef houdt, maar rechtop.

Stel grenzen

Stel grenzen en probeer inzicht te krijgen in uw eigen mogelijkheden. Beperk de hoeveelheid dagelijkse activiteiten, zodat de totale belasting minder wordt en de klachten niet erger worden. Doe wat minimaal gedaan moet worden en stel minder belangrijke activiteiten even uit. Verdeel de activiteiten over de dag en neem pauzes. Bespreek met uw partner, huisgenoot en/of collega's hoe u bepaalde taken tijdelijk anders kunt verdelen.

Als het beter gaat, probeert u deze grenzen te verleggen, zodat u steeds iets meer kunt doen. Het is niet nodig om te wachten tot alle pijn verdwenen is.

Zorg goed voor uzelf

Misschien zijn de klachten het ergst als u gespannen bent. Probeer dingen te ondernemen die u ontspannen. Doe wat u leuk vindt of wat u afleidt. Luister bijvoorbeeld naar uw lievelingsmuziek of neem een warm bad. Daarnaast is het belangrijk dat u voldoende nachtrust krijgt. Als u uitgerust bent, kunt u meer doen. Komt u er met deze adviezen niet uit? Overleg dan met uw huisarts. U kunt ook zonder verwijzing naar een fysiotherapeut of oefentherapeut.

- Voor wie is deze folder?
- Waarom noemen ze het KANS?
- Wat zijn de verschijnselen van aspecifieke KANS?
- Welke factoren kunnen een rol spelen?
- Waarom gaan mijn klachten maar niet over?
- Wat kan ik zelf doen?
- Wanneer ga ik naar de huisarts?
- Welke behandelingen kunnen helpen?
- Wat kost een behandeling?
- Hoe blijf ik aan het werk?
- Wat doe ik als de klachten terugkomen?
- Wat doe ik als de klachten blijven?
- Waar vind ik meer informatie?



Wanneer ga ik naar de huisarts?

Neem contact op met de huisarts als:

- de klachten langer dan twee weken duren
- u 's nachts wakker ligt van de pijn
- de klachten regelmatig terugkomen
- de klachten erger worden
- u heftige uitstralende pijn hebt
- u tintelingen in uw arm of hand hebt wanneer u uw nek beweegt
- u verminderde kracht in uw arm of hand hebt
- u zich zorgen maakt over uw klachten
- u zich door de klachten ziek moet melden op uw werk.

Wat kan mijn huisarts doen?

De huisarts zal samen met u proberen uit te zoeken wat de mogelijke oorzaak van de klachten is. Uw huisarts zal u vragen stellen over uw klachten en eventueel een lichamelijk onderzoek doen. Misschien hebt u in het rijtje met factoren een of meer dingen herkend. Bespreek deze punten dan, zodat de huisarts u adviezen kan geven. Uw huisarts zal meestal niet meteen een behandeling voorschrijven of u naar een specialist verwijzen. Het is gebruikelijk enkele weken te wachten, omdat de klachten door natuurlijk herstel vanzelf kunnen verminderen of verdwijnen. Als de klachten aanhouden, kan de huisarts u verwijzen naar een behandelaar (zoals een fysiotherapeut of oefentherapeut) of naar een specialist voor verder onderzoek. Als uw werk van invloed is op uw klachten of uw klachten u hinderen of belemmeren om uw werk uit te voeren zal uw huisarts u adviseren contact op te nemen met de bedrijfsarts.

Welke behandelingen kunnen helpen?

Bij aspecifieke KANS zijn verschillende behandelingen mogelijk.

Oefentherapie

Uit onderzoek blijkt dat oefentherapie kan bijdragen aan het herstel en het verminderen van pijnklachten aan arm, nek en/of schouder. Oefentherapie kan gegeven worden door zowel een fysiotherapeut als een oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

Manuele therapie

Manuele therapie helpt mogelijk bij schouderklachten. Er is echter nog niet voldoende wetenschappelijk onderzoek gedaan om dit met zekerheid te kunnen zeggen.

Psychologische hulp

Misschien hebt u vooral klachten als u gespannen bent en veel stress ervaart. Dan helpt het misschien als u beter leert omgaan met (oorzaken van) stress. Een (eerstelijns) psycholoog of een psychotherapeut kan u helpen. Er zijn ook cursussen om uw tijd beter te leren indelen of problemen en conflicten tijdig op te lossen. Sommige fysiotherapeuten of oefentherapeuten zijn ook geschoold in het behandelen van stressklachten.

Pijnstillers

Pijnstillers zoals paracetamol worden regelmatig voorgeschreven. Uit onderzoek is echter niet gebleken dat pijnstillende medicatie helpt bij aspecifieke klachten aan arm, nek en/of schouder.

- Voor wie is deze folder?
- Waarom noemen ze het KANS?
- Wat zijn de verschijnselen van aspecifieke KANS?
- Welke factoren kunnen een rol spelen?
- Waarom gaan mijn klachten maar niet over?
- Wat kan ik zelf doen?
- Wanneer ga ik naar de huisarts?
- Welke behandelingen kunnen helpen?
- **Wat kost een behandeling?**
- **Hoe blijf ik aan het werk?**
- **Wat doe ik als de klachten terugkomen?**
- **Wat doe ik als de klachten blijven?**
- **Waar vind ik meer informatie?**



Wat kost een behandeling?

De kosten van uw bezoek aan de huisarts worden door de ziektekostenverzekering vergoed en vallen niet onder het eigen risico. Uw behandelaar (fysiotherapeut of oefentherapeut) kan u informeren of de behandelingen (geheel of gedeeltelijk) door de ziektekostenverzekering worden vergoed. Om verrassingen achteraf te voorkomen, kunt u ook zelf contact opnemen met uw ziektekostenverzekeraar.

Hoe blijf ik aan het werk?

Als u aan het werk blijft, kunt u een afspraak maken met de bedrijfsarts om de klachten en mogelijke aanpassingen op de werkvloer te bespreken. Als u een uitkering ontvangt of zelfstandig bent, maakt u een afspraak met de verzekeringsarts. Voor aanpassingen op de werkvloer kunt u ook advies vragen aan een deskundige op het gebied van werkplekaanpassing/ergonomie. Uw leidinggevende of bedrijfsarts kan u met deze persoon in contact brengen.

Misschien kunt u met kleine aanpassingen blijven werken en dragen deze aanpassingen bij aan uw herstel. Soms is er na overleg op uw werk meer mogelijk dan u denkt. De volgende maatregelen kunnen uw werk minder belastend maken:

- Verander de inrichting van uw werkplek door de hoogte van uw stoel, bureau of computer aan te passen
- Gebruik hulpmiddelen
- Maak een andere taakverdeling
- Verdeel uw activiteiten over de gehele dag
- Voer kleine aanpassingen door in uw werktijden

- Neem rustpauzes (regelmatig een pauze van enkele minuten bevordert het herstel)
- Wissel regelmatig van houding (bij zittend werk staat u elk half uur even op om te bewegen; bij staand werk gaat u elk half uur even zitten).

Misschien hebt u zich ziek moeten melden en kunt u uw normale werk tijdelijk niet doen. Meestal is het voor het herstel beter om te blijven werken en het werk tijdelijk aan te passen. Probeer uw werkzaamheden zo snel mogelijk (gedeeltelijk) op te pakken, ook al hebt u misschien nog last van de klachten. Blijf contact houden met uw leidinggevende/werkgever en met uw collega's. Als u ziek thuisblijft, zal de bedrijfsarts u op het spreekuur uitnodigen. U bespreekt welke werkzaamheden u tijdelijk niet kunt doen. In overleg met de bedrijfsarts en uw leidinggevende komt u tot een voor u geschikte oplossing.

De bedrijfsarts en de huisarts kunnen informatie uitwisselen om de begeleiding optimaal op elkaar af te stemmen. Hiervoor is wel uw toestemming nodig. De bedrijfsarts heeft, net als de huisarts, een beroepsgeheim. Wat u met de bedrijfsarts bespreekt, mag niet zonder uw toestemming worden doorgegeven aan uw werkgever/leidinggevende.

Wat doe ik als de klachten terugkomen?

U meende dat u hersteld was en nu komen de klachten terug. Dat is vervelend, maar betekent niet dat er iets ernstigs is. Bedenk dat de klachten weer zullen afnemen, net als de vorige keer. Ook nu maakt u gebruik van de adviezen in deze folder. Komt u er niet uit? Neem dan contact op met uw huisarts, fysiotherapeut of oefentherapeut.

- Voor wie is deze folder?
- Waarom noemen ze het KANS?
- Wat zijn de verschijnselen van aspecifieke KANS?
- Welke factoren kunnen een rol spelen?
- Waarom gaan mijn klachten maar niet over?
- Wat kan ik zelf doen?
- Wanneer ga ik naar de huisarts?
- Welke behandelingen kunnen helpen?
- Wat kost een behandeling?
- Hoe blijf ik aan het werk?
- Wat doe ik als de klachten terugkomen?
- **Wat doe ik als de klachten blijven?**
- **Waar vind ik meer informatie?**



Wat doe ik als de klachten blijven?

Soms verdwijnen of verminderen de klachten niet na twee of drie maanden behandeling. Uw huisarts kan u voor verder onderzoek en/of behandeling verwijzen naar een medisch specialist. Soms helpt een multidisciplinaire behandeling, waarbij verschillende behandelaars met elkaar samenwerken om u te behandelen.

Waar vind ik meer informatie?

Voor meer informatie en lotgenotencontact:

RSI-vereniging

Postbus 133

3860 AC Nijkerk

Telefoon: 033 2471043

RSI-lijn: 0900 7745456 (voor vragen over klachten aan arm, nek en/of schouder)

<http://www.rsi-vereniging.nl>

In 2012 is een richtlijn aspecifieke klachten aan arm, nek en/of schouder ontwikkeld. De informatie uit deze richtlijn is gebruikt voor deze patiëntenfolder. De volledige richtlijn leest u op de website www.cbo.nl.