

REPETERENDE HANDELINGEN

Als steeds dezelfde bewegingen worden uitgevoerd, is er sprake van repeterend werk. Handelingen worden alleen repeterend genoemd als ze zich gedurende **minimaal twee uur per dag voordoen of als ze minimaal één uur achter elkaar voorkomen**. Bij repeterende bewegingen moet sprake zijn van een herhaalde, soortgelijke, **relatief kortdurende bewegingen, vaker dan twee keer per minuut**. Bewegingen waarbij ook een gewicht wordt getild of gedragen, worden alleen repeterend genoemd als het gewicht minder is dan drie kilo. Is het gewicht groter, dan is er in eerste instantie sprake van tillen of dragen.

Het gaat bij repeterende bewegingen vaak om een combinatie van een statische belasting in het bovenlichaam en een dynamische belasting van de armen. Statische belasting in het bovenlichaam (o.a. de schouders) veroorzaakt problemen met doorbloeding in de armen. Door een geringe doorbloeding kunnen zogenoemde RSI-aandoeningen (Repetitive Strain Injury) oftewel klachten aan de armen, nek en schouders (KANS) ontstaan. KANS is een verzamelbegrip voor diverse arbeidsgebonden chronische aandoeningen aan de bovenste ledematen. Meestal beginnen de klachten in de nek-schouderzone, daar waar de arm door het lichaam wordt opgetild. Later ontstaan ook klachten lager in de ledematen, zoals in elleboog, pols en vingers.



Factoren van belang zijn:

- langdurig achter elkaar werken;
- repeterende bewegingen in een hoog tempo;
- weinig pauzes;
- hoge werkdruk.

Extreme gewrichtsstanden, koude en grote krachtsuitoefening kunnen het ontstaan van de klachten versnellen.

RSI fasen

RSI ontstaat niet direct in de meest ernstige vorm, maar ontwikkelt zich in fasen

Fasen van RSI	Mate waarin de klachten lokaliseerbaar zijn	Omschrijving
Fase 1	Het is duidelijk aan te wijzen waar de pijn zich bevindt.	- Er is een duidelijke relatie tussen oorzaak (bijvoorbeeld bepaalde taken) en pijn. - De pijn treedt vooral op tijdens of vlak na lang of stressvol werken. - De pijn voelt aan als vermoeidheid, kramp of een doof gevoel.
Fase 2	De pijn straalt ook uit naar andere lichaamsregio's.	- Er is een minder duidelijke relatie tussen oorzaak en pijn. - De pijn treedt bij allerlei taken op en houdt ook langer aan. - De pijn treedt op bij een groot aantal verschillende werkzaamheden. - Nauwkeurig werk is vaak lastig, er is regelmatig sprake van krachtsverlies. - De pijn treedt ook 's avonds op; men wordt 's nachts soms wakker van de pijn. - In de ochtend is men lokaal stijf. - De pijn voelt aan als grote vermoeidheid, irritatie of tintelingen.

Fase 3	De pijn is deels lokaliseerbaar, maar is ook diffuus over grotere gebieden aanwezig.	- De pijn is (vrijwel) altijd aanwezig. - De pijn treedt ook op bij niet bewegen of anders bewegen dan op het werk (bijvoorbeeld pijn na vakantie). - Soms is er sprake van zwellingen, verandering van huidkleur of huidtemperatuur. - De pijn voelt aan als een 'lamme arm', als zware vermoeidheid of als tintelingen.
--------	--	--
