

Casper Vos en Hein Halfschepel van Interfysiek

“Iedereen met RSI-klachten is in staat om deze onder controle te krijgen”

“Ik moet het zelf doen en oefenen, oefenen en oefenen. Langzamerhand begint voor mij de zon weer een beetje te schijnen”.* Dit is zomaar een ervaring van een RSI'er die de cursus Pijnvrij Bewegen volgde bij Interfysiek in Utrecht. Deze cursus werd ontwikkeld door Casper Vos en Hein Halfschepel, en heeft al honderden RSI'ers van hun klachten af geholpen. Wat is het geheim van hun succes en waarin verschilt hun aanpak van andere therapieën?

De cursus is de eerste drie weken vrij intensief, met enkele sessies per week, en vanaf de vierde week één sessie per week. Wat wordt er van de cursisten zelf verwacht?

Casper: “Ze moeten het in de praktijk toepassen. We bespreken een paar situaties die pijn opleveren, en die oefenen we hier. Zoals een pan op het vuur zetten. Dan leren we ze om die pan met hun hele arm op te tillen in plaats van alleen met hun onderarm. Vervolgens moeten cursisten zelf de transformatie naar verschillende situaties in hun dagelijks leven maken. En de volgende keer bespreken we: wat lukte wel, wat niet. Dat gaan we dan weer oefenen.”

ook oefeningen zouden doen: dat wordt gewoon teveel. We vragen al zoveel van de cursisten. En/En heeft naar ons idee geen toegevoegde waarde.”

Van oefentherapie herinner ik me vooral dat je in je ondergoed voor een enorme spiegelwand moest staan. Maar hier staat alleen een smalle passpiegel in een hoekje.

Hein: “Ja, en die spiegel gebruiken we eigenlijk ook maar heel af en toe. We willen dat mensen zelf doen, en zelf leren voelen. Als je iemand voor een spiegel zet, dan trekt die spiegel veel meer aandacht dan het voelen. Dan ga je kijken of je haar wel goed zit. En zeker in je ondergoed, dan vind je

misschien dat je iets te dik bent en let je minder op hoe het voelt. Daarom houden mensen bij ons ook hun kleren aan. Dat is ook praktisch, want we doen tevens cursussen bij bedrijven. We zien het wel door de kleren heen. We hebben het een keer getest met een vriend van ons, die hebben we in een slaapzak gezet en allerlei bewegingen laten maken. We bleken het goed te kunnen zien, zelfs door die slaapzak heen.”

Waarom verschillen jullie verder nog van andere oefentherapieën?

Hein: “Op hersenscans zie je dat er bij RSI iets op de hersenschors verandert. Wij denken dat je daar invloed op kunt uitoefenen: herprogrammeren.

“Dat leerproces is superintensief”

Wat mij opvalt aan de cursus is dat jullie geen oefeningen doen. Terwijl veel RSI'ers bij oefentherapie vooral zullen denken aan rek- en strekoefeningen. Waarom niet en/en?

Hein: “Cursisten oefenen wel degelijk. Iedere dag in dagelijkse situaties. Dus zo'n 16 uur per dag in hun bewegingspatroon. Dat leerproces is superintensief. En als we daarnaast

Physical Sense

De cursus Pijnvrij Bewegen is gebaseerd op Physical Sense. Deze methode focust op het oplossen of voorkomen van klachten aan het steun- of bewegingsapparaat. Dit gebeurt door analyse van het bewegingsgedrag. Dagelijkse handelingen zoals lopen, staan of zitten kunnen verkeerd zijn ingesleten. Dit kan leiden tot klachten. Als er een verband aanwezig is tussen een verkeerde manier van bewegen en de pijnklachten, kun je met deze methode leren weer pijnvrij te bewegen. In een kennismaking/proefles wordt bepaald hoeveel sessies iemand nodig heeft om pijnvrij te leren bewegen. Omdat iedereen anders beweegt, krijgt iedereen een cursus op maat. De duur van de cursus bepaalt de prijs. Bij Interfysiek in Utrecht kan de cursus gedeeltelijk worden vergoed onder de noemer oefentherapie Cesar. De kennismaking/proefles is vrijblijvend en kosteloos.

14 | Handvat - maart 2013

Is RSI af te leren?

www.interfysiek.nl

Ortelodreef 43 • 3561 GS • Utrecht • Tel: 030 7070366 • Fax: 030 7070371 • info@interfysiek.nl

“Onze insteek is fysiek, en daar komen we heel ver mee”

Dat doen we gerichter dan andere Cesartherapeuten, vinden wij. En bij ons is de intensiteit veel groter. Elke sessie duurt een uur, bij andere therapieën is het meestal een half uur.”

Komen hier vooral RSI'ers met ernstige klachten?

Casper: “Dat varieert. Mensen die pas drie maanden klachten hebben, zo ernstig dat ze zich moesten ziekmelden, of bijvoorbeeld noodgedwongen stopten met sporten. Maar ook cursisten met al tien jaar klachten, maar die zich nog nooit hebben ziek gemeld. Voor de inhoud van het traject maakt het niet uit. We houden een uitgebreide intake, dan kunnen we inschatten hoe lang het traject zal worden. Sommige leden hebben al jarenlang klachten, en al van alles geprobeerd”.

Wat kunnen jullie nog voor hen betekenen?

Casper: “Als je al jaren klachten hebt, dan wordt het gewoon een langer proces. Je moet er dan veel tijd en moeite insteken. Je moet dan wel goed weten waar je aan begint. Sommige mensen hebben na al die tijd een soort berusting gekregen; die hebben een weg gevonden om ermee om te gaan. Dan ga je ook weer niet zo gauw verder zoeken. En als iemand zelf een manier

gevonden heeft om daarmee om te gaan, twee keer tennissen per week, of dagelijks oefeningen doen: prima.”

Jullie aanpak is dus vooral gericht op de houding. Toch hebben veel RSI-klachten ook een psychische component. Angst bijvoorbeeld; voor de pijn of angst om niets meer te kunnen.

Hein: “Onze insteek is fysiek, en daar komen we heel ver mee. In het geval van angst kun je uitleggen wat er lichamelijk gebeurt. Als iemand bijvoorbeeld altijd pijn heeft bij het typen, dan kun je die persoon laten ervaren hoe je zonder pijn kunt typen. Dan valt de angst weg.”

Maar wat te denken van iemand die zijn schouders steeds optrekt vanwege stress of een hoge werkdruk?

Casper: “Je schouders optrekken is dan een gewoonte geworden. Je kunt die persoon bewust maken van de situatie en leren hoe je je schouders kunt ontspannen, óók tijdens stress.” **Hein:** “Als je bijvoorbeeld je rug gebogen houdt, is het biomechanisch lastiger om je schouders laag te houden. Dus dat proces proberen we wakker te maken. En als het proces blijft blokkeren, dan veranderen mensen soms zelf wat in hun situatie: veranderen van werkplek, of bijvoorbeeld een andere manager krijgen.”

Kun je iedereen helpen?

Casper: “Er is natuurlijk altijd een groep bij wie het niet lukt. Mensen hebben de vaardigheden niet, of psychische problemen, of iets pathologisch. Maar dat is een kleine groep. 95% kunnen we wel helpen. Als het niet lukt, is dat omdat mensen het niet voor elkaar krijgen of omdat ze het niet willen.” **Hein:** “In principe is iedereen met RSI-klachten in staat om deze klachten onder controle te krijgen. Omdat er niets blijvend beschadigd is. Wij denken niet dat er iets kapot is.” **Casper:** “RSI wordt veroorzaakt door een verkeerd bewegingspatroon. Als je dat wilt veranderen, moet je leren dat die bewegingen weer op een goede manier gaan verlopen.”

Interfysiek

Ervaringen van cursisten? www.interfysiek.nl. Op de website staan ook veel bruikbare tips vermeld. Nieuws kun je inschrijven voor een nieuwsbrief met adviezen over beeldschermwerk en de inrichting van je werkplek.

Tekst: Annemiek Hutten
Foto's: Casper Vos/Hein Halfschepel

* Bron citaat: Interfysiek.nl