**KANS (voorheen RSI).**

De laatste jaren is KANS (klachten van arm, nek, schouder) een steeds bekender fenomeen geworden in onze moderne maatschappij. Dit komt door het steeds vaker gebruiken van de computer, het specialiseren van werkzaamheden (minder afwisseling in werkzaamheden) en verminderd bewegen naast het werk.

40% van de beroepsbevolking maakt gebruik van de computer. Daarnaast gebruiken veel mensen in hun privé leven een computer. Ook kinderen leren tegenwoordig al vroeg met een computer werken, voor school, maar ook msn-en, computerspelletjes en het vergaren van informatie via de computer neemt steeds verder toe.

Het gebruik van een computer veroorzaakt veel herhaalde (repeterende) kleine bewegingen. Maar bij repeterende bewegingen kun je ook denken aan het werken achter een scankassa, werken in een tuinderij, het veelvuldige werken met een schroevendraaier, werkzaamheden van een tandarts, etc. Zodra er bij deze repeterende bewegingen nog een slecht uitganghouding wordt gehanteerd, bestaat er een extra hoog risico op KANS-achtige klachten.

KANS is een verzamel naam voor een aantal spier-, pees en zenuwgerelateerde aandoeningen van schouder, nek, arm, hand. De meest bekende klachten zijn: tintelende vingers, kramp in handen, pijn in onderarm, elleboog, nek of schouder. Deze pijn kan verschillende oorzaken hebben zoals:

* een verminderde doorbloeding door te hoge spierspanning
* beknellen van zenuwweefsel
* het beknellen van tussenwervelschijven in de nek
* het overbelasten van een pees of spier etc.

KANS is een vorm van overbelasting. Overbelasting kun je voorkomen/verminderen door:

 verminderen werkdruk

 verkorten werkduur

 afwisselen van werkzaamheden (handelingen en houdingen)

 voldoende (micro-)pauzes

 een goede werkplek en werkhouding zodat spieren en gewrichten minder belast worden

Een oefentherapeut Cesar kan u op al deze vlakken advies geven. Met name het leren wat een goede werkplek is en hoe men een goede werkhouding gebruikt tijdens haar of zijn werk is de taak van de oefentherapeut. Een goede werkplek maar een verkeerde houding daarbij levert alsnog klachten op

KANS ontstaat niet van de één op de andere dag. Het begint met kleine klachten die weer snel wegtrekken na het stoppen van het werk, maar het wordt vaak steeds erger. Hoe langer de klachten bestaan, hoe ernstiger en hardnekkiger ze vaak zijn en hoe moeilijker het wordt om er iets aan te doen. Belangrijk is dan ook om de klachten snel te lijf te gaan.

**Behandeling.**
De behandeling bij overbelastingsklachten zoals bij KANS is gericht op:

* inzicht geven in de eigen klachten; belangrijk wordt dat u zelf leert alert te reageren op lichaamssignalen met oefeningen en houdingen om hiermee klachten te voorkomen.
* circulatiebevordering ontspanningsoefeningen voor de nek/schoudergordel
* versterking van de rugspieren voor een optimale houding aanleren juiste houdings- en bewegingsgewoontes en deze leren toepassen op het werk, thuis en tijdens hobby / sport.
* advisering in de praktijk of op uw werk t.a.v. de werkplekinrichting zoals stoel, bureauhoogtes, inrichting van de werkplek, etc.