**Wat is RSI en hoe kom je eraan?**

Ongeveer vijftig studenten per jaar melden zich bij het Student Service Centre van WUR met pijnklachten aan hun handen, polsen, armen, schouders, bovenrug en/of nek. Deze aandoening is algemeen bekend als *repetitive strain injury* (RSI), maar wordt ook wel CANS (*Complaints of Arms, Neck and Shoulders*) of *work-related musculoskeletal disorder*genoemd.

De klachten hangen vaak samen met langdurig beeldschermwerk, spanning en een onjuiste houding. Voldoende ontspanning en afwisseling van handelingen zijn belangrijk om klachten te voorkomen. En voorkomen is belangrijk, want het duurt vaak maanden of jaren voor de klachten helemaal over zijn. Vooral tijdens het schrijven van een scriptie of een bestuursjaar lopen studenten een relatief groot risico om RSI te krijgen.

Alle eerstejaarsstudenten krijgen sinds dit studiejaar een online module over gezond werken achter een beeldscherm. Daarin komt aan bod hoe ze klachten kunnen voorkomen en wat ze kunnen doen als er wel klachten zijn. Het is de bedoeling dat de module vanaf dit voorjaar beschikbaar komt voor alle medewerkers en studenten.

**De juiste werkhouding**

In de bibliotheek in Forum kan je dagelijks zien hoe het níet moet: veel studenten zitten daar de hele dag voorovergebogen naar hun laptop te turen. Wil je jezelf beschermen tegen RSI? Zorg dan dat je zo veel mogelijk rechtop zit, met je heupen, knieën en ellebogen in hoeken van 90 tot 100 graden en je voeten stevig op de vloer of een voetenbankje. Afwisselend zittend en staand werken, is nog beter. [Klik hier voor meer informatie.](http://www.rsi-alert.nl/werkhouding.htm.php)

**Wat te doen bij klachten?**

### **1. Naar de huisarts**

Als je medische klachten hebt, moet je – ook als student – in de eerste plaats naar je huisarts. Die kan je doorverwijzen naar een fysio- of oefentherapeut. Suzanne van Dinther, huisarts bij het Student Medical Center op de campus dat veel studenten op de patiëntenlijst heeft, vertelt dat ze mensen met RSI-klachten altijd doorverwijst naar een oefentherapeut. Die gaat samen met jou op zoek naar de oorzaak van de klachten en geeft oefeningen om spieren te ontspannen en te versterken. Ook kan de oefentherapeut voorlichting en advies geven over werkplek en werkhouding.

### **2. Naar de decaan**

Soms zijn de klachten zo ernstig dat ze invloed hebben op je studie. Het is belangrijk om dan snel contact op te nemen met een van de vier studentendecanen. Bij studievertraging door gezondheidsklachten kan je namelijk aanspraak maken op financiële compensatie volgens de [FOS-regeling](https://www.wur.nl/nl/Onderwijs-Opleidingen/Huidige-Studenten/FOS.htm) (Financiële Ondersteuning Studenten). Maar daarvoor moet je je wel tijdig melden, zegt studentdecaan Marc Uijland. ‘Je moet het melden binnen twee maanden vanaf het moment dat je weet dat je vertraging hebt. Bijvoorbeeld als je bepaalde tentamens niet doet en dus al weet dat je die studiepunten niet gaat halen. We zijn redelijk streng op die termijn, want als je pas later komt, is het voor ons lastig vast te stellen welke invloed de klachten hebben gehad op het studieverloop.’

### **3. Medische verklaring aanvragen**

Om aanspraak te kunnen maken op financiële compensatie bij vertraging (FOS) of examentijdverlenging (zie 5), heb je een medische verklaring nodig. Daarin staat dat de klachten ernstig genoeg zijn om studieproblemen te veroorzaken. Zo’n verklaring kan je niet van je huisarts krijgen; een behandelend arts mag in Nederland geen medische verklaring afgeven over een eigen patiënt. De studentendecanen van WUR sturen studenten voor een medische verklaring door naar André Godkewitsch. Hij was tot 2011 in dienst van de universiteit als studentenarts. Inmiddels is hij gepensioneerd, maar WUR huurt zijn diensten als studentenarts nog voor ongeveer acht uur per week in. Studenten kunnen ook een andere onafhankelijke arts stappen voor een medische verklaring, maar dat gebeurt vrijwel nooit, zegt studentdecaan Uijland. ‘De weg via de studentenarts is het meest praktisch.’

### **4. Bepalen of en hoeveel je blijft studeren**

Naast een eventuele medische verklaring geeft studentenarts Godkewitsch ook advies over een verantwoorde studiebelasting. ‘Dit advies houdt bijna altijd in dat je tijdelijk moet stoppen met je bezigheden,’ vertelt hij. ‘Het grootste risico van RSI-klachten is dat ze chronisch worden. Dit moet je zien te voorkomen.’ Als de vertraging oploopt, kan de studentenarts je aanraden je tijdelijk uit te schrijven van de universiteit. Godkewitsch heeft tot afgelopen december 16 studenten met RSI dit advies gegeven. Hij zag er in totaal 51.

Zo’n uitschrijf-advies kan weerstand oproepen, beaamt Godkewitsch. ‘Het blijft een heikel punt. Voor veel studenten voelt het alsof ze nóg meer vertraging oplopen als ze tijdelijk stoppen met studeren. Ik moet studenten soms tegen zichzelf in bescherming nemen. Daarnaast moet je een uitschrijving slechts zien als een administratieve verandering. Als je je uitschrijft om medische redenen kan je je bovendien op elk moment van het jaar weer herinschrijven. Uitschrijven neemt de druk van de ketel, omdat je studieschuld niet verder oploopt.’

Op de vraag hoe je dan je kamerhuur moet betalen, zegt decaan Uijland: ‘Je kunt van je ouders misschien ondersteuning krijgen. Ook kan je bij de gemeente aankloppen voor een bijstandsuitkering als je niet staat ingeschreven als student, geen of weinig spaargeld hebt en door medische klachten niet kunt werken. In tegenstelling tot de studiefinanciering hoef je de bijstand niet terug te betalen.’ Overigens staat het studenten ook altijd vrij om de aanbeveling van de studentenarts om zich uit te schrijven in de wind te slaan, relativeert Uijland: ‘Hij geeft slechts een advies.’

### **5. Hulpmiddelen aanvragen**

Als je een medische verklaring hebt gekregen en doorgaat met studeren, kan de decaan namens jou extra tentamentijd aanvragen bij de examencommissie. Ook kan je bij de decaan tijdelijk hulpmiddelen lenen als je die nodig hebt. Zo zijn er ergonomische muizen en toetsenborden beschikbaar.

Een hulpmiddel waar je altijd gebruik van kunt maken – ook ter preventie van RSI – is het computerprogramma WorkPace. Dat is voor iedereen met een WUR-account vrij beschikbaar (via de startknop op je computer) en herinnert je er op gezette tijden aan om te pauzeren en te lopen of oefeningen te doen.