

Als typen niet meer gaat

Verlagen typen, googelen, e-mailen, Facebooken en appen. De meeste studenten doen het de hele dag door zonder erbij na te denken. Anderen krijgen er uiteindelijk zo veel pijn van in hun armen, nek of schouders, dat hun studie stil komt te staan. Masterstudent Nynke kan erover meepraten. 'Ik viel in een zwart gat.'

tekst Milou van der Horst illustratie Eva van Schijndel

Masterstudent Nynke – die liever niet met haar achternaam in *Resource* wil – moest eerder dit jaar overal mee stoppen. Haar studie, wedstrijdroeien. Zelfs appen en afwassen. 'Ik dacht daarvoor nog: ik moet gewoon even door die pijn heen bijten. Maar doordoor heb ik mezelf eigenlijk verder de vernieling in geholpen.'

Tijdens het schrijven van haar afstudeerscriptie voor Gezondheid en maatschappij werden de pijnklachten in Nynkes onderarmen – KANS in vaktermen (zie kader) – steeds erger. Van oefentherapeut Karin Vaessen kreeg ze ontspanningsoefeningen en leerde ze een beter houding aan. Ze liet haar bureau en stoel instellen en kon via de decaan van Wageningen University & Research een ergonomisch toetsenbord, ergonomische muis en spraakge-

stuurde software lenen. 'Maar het was toen al zo erg dat ik ook in rust pijn had. Ik kon er niet van slapen.'

VOLHARDING

De decaan stuurde Nynke uiteindelijk naar voormalig studentenarts André Godkewitsch, die haar adviseerde om overal mee te stoppen. 'Dat was echt heel vervelend, want ik was toen net bezig met mijn laatste wedstrijden van het roeiseizoen. Ik wilde zo graag een keer winnen.' De laatste wedstrijd heeft ze toch nog meegedaan, maar haar team won niet; deels vanwege haar, denkt Nynke. 'Ik had zo veel last van mijn armen.'

Dergelijke volharding ziet voormalig studentenarts Godkewitsch vaker bij studenten die KANS krijgen. 'Het zijn meestal mensen die graag alles goed willen doen, door willen gaan,

veel willen en geen grenzen voelen of aangeven'. Hij adviseert hen meestal om tijdelijk te stoppen met de activiteiten die pijn veroorzaken. 'Eerst moeten de klachten fors verminderen, zodat je uit het risico op chroniciteit komt. Daarna kan je weer stapje voor stapje opbouwen.'

Oefentherapeut Vaessen gaat ondertussen met de studenten aan de slag met de vijf W's: werkwijze, werkplek, werkhouding, omgaan met werktaken en werkdruk of -stress. Dat laatste is belangrijk, zegt decaan Ruur Boersma: 'Studenten met KANS moeten leren hun stressniveau en lichaam te voelen, zodat ze niet alleen bezig zijn met denken. Ook moeten ze grenzen gaan stellen. De hele houding waarmee ze in het leven staan, moet veranderen.'

UREN TYPEN

Bij nader inzien heeft het urenlang achter elkaar uittypen van interviews Nynke de das om gedaan. 'Vanaf mei zat ik dagelijks acht uur achter elkaar te werken, met maar één pauze.' Dit is niet ongebruikelijk onder Leeuwenborch-studenten, zegt oefentherapeut Karin Vaessen 'In de sociale richtingen moeten studenten enorm veel papers maken en interviews letterlijk uittypen. Dat is een struikelblok.' Studenten Bos-en natuurbeheer en landschapsarchitectuur ziet Vaessen ook veel. 'Vooral tij-

RSI HEET NU KANS

KANS – klachten aan armen, nek en schouders – is de nieuwe naam voor wat vroeger RSI heette. De oorzaak van de klachten is langdurige overbelasting van spier-, pees- en bindweefsel door kleine, statische armbewegingen in combinatie met een verkeerde houding en/of stress. Dit leidt tot afgeknelde bloedvaten in de nek en schouders, waardoor de doorbloeding matig is. Persoonlijkheidskenmerken spelen een rol, zoals perfectionisme en de mate waarin iemand grenzen kan voelen. De klachten kunnen variëren van tintelingen en zeurende pijn tot uitval van functies.



dens de grote studio-opdrachten van landschapsarchitectuur stranden altijd een paar studenten.' Maar voorovergebogen, repe-terende bewegingen in het lab kunnen eveneens KANS veroorzaken, aldus Vaessen.

Nynke moest uiteindelijk alle activiteiten waarbij ze haar handen nodig had, minimaliseren. 'Dat was echt super lastig, omdat je je handen overal bij nodig hebt. Ik heb mijn Whatsapp verwijderd, een automatisch e-mailantwoord ingesteld en mijn huisgenoten laten afwassen.' Toch is ze niet bij de pakken gaan neerzitten. Ze heeft de zomer gebruikt om oude vriendinnen op te zoeken en geeft nu een paar dagen in de week les aan vluchtelingen.

Met zwemmen en wandelen probeert Nynke de bloeddorsting in haar lichaam te verbeteren. Dat is belangrijk, zegt Vaessen. 'De kleine friemelbewegingen die je achter de computer maakt, genereren wel afvalstoffen, maar weinig doorbloeding. Je bent dus een gigantische afvalberg aan het produceren die niet wordt afgevoerd.' Al na een kwartiertje echt bewegen ruimt je lichaam het afval wel op, zegt Vaessen. 'Gewoon lekker bewegen op een

manier waar je blij van wordt, dat is de grootste truc.'

ONZEKERHEID

Nynke kan in februari beginnen met haar stage, mits haar klachten minder worden, wat nog niet het geval is. 'Ik vind die onzekerheid heel moeilijk. Ik ben echt bang dat de pijn chronisch wordt.' Die kans bestaat, erkent Godkewitsch. Volgens hem heeft ongeveer 5 procent van de mensen die instroomt in een arbeidsongeschiktheidsuitkering een vorm van KANS. 'Het is een heel gemene, uitermate hardnekkige aandoening.'

Hoewel Nynke erg te spreken is over hoe WUR met KANS omgaat, vindt ze dat de universiteit nog meer voorlichting kan geven aan studenten over een goede houding, rust nemen en de gevolgen van KANS. Vaessen is het hiermee eens. De universiteit geeft nu voorlichting in introductievakken voor eerstejaars. Op dat moment blijft de informatie echter niet hangen, zegt Vaessen, 'Pas later in het jaar, wanneer ze hebben gemerkt hoeveel papers ze moeten schrijven en hun leven op de rit heb-

ben, werkt voorlichting beter.' Ook ziet Vaessen heil in voorlichting aan het begin van de bachelor- en masterthesis. **B**

PREVENTIE HELPT

In 2015 klopten 50 studenten met KANS aan bij de decanen van WUR. Dat is een flinke daling; in 2012 waren het er nog 122. Preventie van KANS is sinds de jaren negentig een prioriteit voor de universiteit. Toen vormden pijnklachten door computergebruik zo'n groot probleem dat toenmalig studentenarts André Godkewitsch aan de noodrem trok en een werkgroep in het leven riep. WUR kocht vervolgens grootschalig verstelbaar meubilair in en probeerde met voorlichting, vergoeding van ergonomisch materiaal, werkdrukverlichting en pauzeprogramma's de problemen te verminderen. Met succes. Oefentherapeut Karin Vaessen: 'Eind jaren negentig hebben we echt mensen gezien die geen kopje meer naar hun mond konden brengen. Dat zie ik bijna niet meer, gelukkig.'