

### **CANS ( complaints arm neck shouder)**

Cans staat voor 'complaints of the arm, neck and/or shoulder', oftewel klachten van de arm, nek en/of schouder.

Klachten van de arm, nek of schouder kunnen het gevolg zijn van een duidelijke aanleiding.

Soms wordt bij deze klachten ook een medisch aantoonbare afwijking gevonden, er wordt dan gesproken van specifieke klachten. De klachten waarbij medici geen afwijking kunnen aantonen, noemt men aspecifieke klachten.

Er zijn 23 specifieke CANS deze staan hieronder. Slechts 3 op de 10 mensen heeft last van een specifieke klacht (CANS).

- Bicepspees tendinose
- Bursitiden rond de elleboog
- Carpaal tunnelsyndroom
- Cervicale hernia
- Cubitaal tunnelsyndroom
- M. Dupuytren
- Epicondylitis lateralis cubiti
- Epicondylitis medialis cubiti
- Frozen shoulder
- Guyon kanaalsyndroom
- Instabiliteit van de schouder
- Instabiliteit van de elleboog
- Scheur in het labrum glenoidale
- Lokale artritis (geen RA) in een gewricht van de bovenste extremiteit
- Oarsman's wrist
- Radiaal tunnelsyndroom
- Raynaud's fenomeen
- Rotator cuff scheuren
- Subacromiaal impingementsyndroom (rotator cuff syndroom, tendinosen en bursitiden rond de schouder
- Sudeckse dystrofie
- Suprascapulaire compressie
- Triggerfinger
- Ziekte van De Quervain

### **Symtomen**

CANS ontwikkelt zich geleidelijk. Het sluipt er langzaam in.

Het verloop is grofweg in drie fasen in te delen. De klachten die hierbij ontstaan zijn gelegen in de nek, de schouder, de armen en/of in de handen.

Fase 1: Pijn tijdens het werk, lokale vermoeidheid, kramp, tintelingen en een doof gevoel. De klachten verdwijnen, als men stopt met werken, na enige rust.

Fase 2: Ook pijn na het werk, irritatie aan pezen en spieren, prikkelingen, slapeloosheid, krachtsverlies. De klachten verdwijnen na een avond of een weekend rust.

Fase 3: Zwelling, drukpijn, chronische pijn, functieverlies, veranderingen van huidskleur en temperatuur, doof en tintelend gevoel, aanhoudende en niet meer verdwijnende klachten en pijn zowel tijdens het werk als in de weekenden (pijn zowel tijdens het werk als in de vrije tijd).

### *Verskil CANS en RSI (Repetitive strain injury)*

Veel mensen denken bij deze klachten aan RSI (Repetitive Strain Injury). De term RSI is onjuist omdat deze suggereert dat er een beschadiging (injury) is maar hiervan is bijna nooit sprake. Daarnaast zijn ook de woorden 'repetitive strain' (herhaalde belasting) verwarrend. Klachten ontstaan soms helemaal niet door herhaalde belasting maar door constante belasting.

Nederlandse behandelaars hebben in 2004 afgesproken voortaan de term CANS (Complaints of the arm, neck and/or shoulder, oftewel klachten van de arm, nek en/of schouder) te gaan gebruiken en te gaan werken volgens het CANS-model. CANS is een omschrijving van een klachtencomplex, in het model wordt stap voor stap gekeken welke specifieke klachten er zijn die bij een bepaalde aandoening passen of welke aspecifieke klachten er zijn. Op deze manier spreken behandelaars dezelfde taal en kan sneller duidelijk worden wat er aan de hand is en kan men daar sneller wat aan doen.

### **Diagnose**

CANS is evenals RSI geen diagnose op zich, maar is een typering voor werkgerelateerde aandoeningen die behandeling behoeven. Een goede diagnose stellen blijft van belang. Het CANS-model is daarvoor een hulpmiddel.

### *Het CANS-model*

Het CANS model laat zien dat de klachten in te delen zijn in specifieke en a-specifieke CANS. Een aandoening is een specifieke CANS als deze te diagnosticeren is. Dit betekent dat op basis van onderscheidende kenmerken de diagnose reproduceerbaar gesteld kan worden. Op deze wijze heeft het panel 23 aandoeningen als specifieke CANS benoemd Zie bovenaan de pagina. Ze worden als afzonderlijke aandoeningen benaderd en behandeld en dus niet als één grote groep van klachten gezien. Om het gehele CANS-model te bekijken kunt u op de hyperlink klikken.

### **Oorzaken**

Er zijn verschillende soorten risicofactoren waardoor klachten aan de arm, nek en/of schouder kunnen ontstaan.

- Fysieke (lichamelijke) belasting  
Door vaak dezelfde beweging te maken kan een spiergroep of een pees geïrriteerd raken. Continu kracht zetten of in een onnatuurlijke houding zitten of staan, kan ook een overbelasting van spieren veroorzaken.
- Psychosociale belasting  
Een hoge psychische belasting (werkstress, werktempo, werkdruk, hoge mentale eisen) kan in combinatie met bijvoorbeeld een slechte werkorganisatie of verstoorde werksfeer leiden tot hogere spierspanning. Dit vergroot de kans dat een klacht voort blijft duren.
- Persoonsgebonden factoren.  
Waarschijnlijk spelen ook individuele factoren een rol, zoals een perfectionistische instelling en iemands fysieke en mentale belastbaarheid.

Klachten van de arm, nek en/of schouder komen vrij vaak voor bij mensen die administratieve werkzaamheden verrichten. Ook mensen in de industrie, vleessector of bouwnijverheid hebben klachten.

Niet alleen het werk maar ook andere dagelijkse activiteiten, zoals het huishouden doen, het spelen van een muziekinstrument of tennissen, kunnen klachten bevorderen. Andersom kan ook: als men buiten het werk klachten krijgt, kunnen die ook op het werk storend zijn. Klik op de hyperlink belasting en belastbaarheid, voor meer informatie.

### **Epidemiologie**

Klachten arm, nek, schouder (K/CANS) komen steeds vaker voor. Uit onderzoek blijkt dat 20% van de werknemers in Nederland in een jaar regelmatig of langdurig CANS- klachten heeft. Volgens NIA-TNO hebben in Nederland 300.000 tot 400.000 mensen klachten die wijzen op CANS. In totaal zouden meer dan 2 miljoen werknemers "at risk" zijn voor deze aandoening.

### **Behandeling**

Bij de behandeling moet rekening worden gehouden met de eerdergenoemde fases waar de aandoening zich in bevindt. In de eerste fase kan een patiënt op de werkvloer behandeld worden. In latere fasen zal dit thuis of op de praktijk door de fysiotherapeut moeten gebeuren. Ook moet er bij de

behandeling niet alleen gekeken worden naar de klachten die er op dat moment zijn maar ook naar de oorzaak van de klachten.

#### Fase 1

- Het werk terugdraaien qua intensiteit.
- Inlassen van korte pauzes op gezette tijden.
- Zo veel mogelijk repeterend werk voorkomen.
- Overmatige arm en handbelasting voorkomen.
- Gedoseerde rust.
- Aanpassen van de werkplek.
- Start gedragsveranderingen.
- Sporten.

#### Fase 2

- Werk tijdelijk stoppen (bv. een of twee maanden).
- Daarna gelijkmatige opbouw van de belasting.
- Aanpassen van de werkplek.
- Meer pauzes inlassen tijdens het werk.
- Sport en fysiotherapeutische fitness.

#### Fase 3

- Gedragsveranderingen. Fase drie wordt op de zelfde manier behandeld als fase twee, alleen zal de patiënt voor langere tijd niet kunnen werken.

### **Fysiotherapie**

De fysiotherapeut gaat ervan uit dat CANS een resultaat is van een verstoring in de balans van belasting en belastbaarheid. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen algemene en lokale belasting en belastbaarheid.

Algemene belasting is de algemene lichamelijke en/of geestelijke belasting. Het vermogen van iemand om die belasting te dragen wordt de algemene belastbaarheid genoemd. Lokale belasting is een mechanische, thermische of chemische belasting van weefsel op de plaats of regio van de stoornis. Lokale belastbaarheid is het vermogen van weefsels en organen om die belasting te kunnen dragen. In de zoektocht waar het mis is gegaan, zal de fysiotherapeut in overleg met de cliënt het persoonlijke belasting-belastbaarheids model in kaart brengen. Er wordt o.a. gekeken naar eventuele veranderingen in het houdings- en bewegingsgedrag en / naar langdurig volgehouden eenzijdige houdingen en bewegingen. Eerdere ongevallen, stoornissen, aandoeningen of chirurgische ingrepen in het betrokken gebied geven een indicatie van de lokale belastbaarheid. De aard en de duur van activiteiten maar ook de belasting of druk die de persoon zelf ervaart zijn bepalend in de analyse. Signalen als: de vatbaarheid voor virale infecties, ongewild gewichtsverlies, moeilijk kunnen concentreren en vermoeidheid kunnen ook duiden op een verstoring in de balans. Daarom wordt in de analyse ook aandacht geschonken aan de subjectieve (emotionele) beleving.

De lokale belasting kan (tijdelijk) te hoog zijn geweest (een extra taak of werk overgenomen van een zieke collega). Er kan sprake zijn van overwerk en/of toegenomen werkdruk; moeten presteren onder tijdsdruk; moeten voldoen aan hooggespannen verwachtingen. Een verkeerde werkhouding kan ook aanleiding zijn tot klachten. Allerlei vormen van overbelasting kunnen in combinatie met andere factoren leiden tot klachten.

#### Wat doet de fysiotherapeut

- Analyse van de (specifieke) oorzaken van CANS-klachten
- In overleg opstellen van een individueel plan met het oog op volledige reïntegratie werk of andere activiteiten
- Wanneer wenselijk of noodzakelijk: doorverwijzen naar andere deskundigen
- Begeleiden van oefeningen/ training met als doel: verbeteren van de (werk)houding en vergroten van de belastbaarheid van weefsel en organen

- Oefeningen en adviezen geven, waarmee je zelf aan de slag kunt
- Preventie: zie hieronder verder uitgelegd

#### *Preventie CANS*

Het voorkomen van CANS is niet altijd even makkelijk. Men kan zoveel mogelijk maatregelen treffen waardoor de risico's voor het ontstaan van CANS minder worden. Hieronder staan een aantal belangrijke preventieve tips.

1. Werkorganisatie: Zorg er voor dat het werk dat u doet zo is ingedeeld dat er zo veel mogelijk afwisseling bestaat. Zo is het misschien mogelijk om de typactiviteiten af te wisselen met andere activiteiten. Op deze manier voorkomt u dat u te lang één en dezelfde activiteit uitvoert.
2. Werk en pauzes: Zorg er voor dat het werk dat u doet niet te lang achter elkaar door gaat. Is dit niet te voorkomen, doe dan geregeld een paar oefeningen tussendoor. Ook is gebleken dat een persoon veel meer en beter kan presteren als deze gedurende het werk zo nu en dan een pauze neemt.
3. Werkdruk: Probeer de werkdruk niet te hoog te laten worden. Dit veroorzaakt alleen maar meer stress. Dit valt bijvoorbeeld te doen door goed te plannen waardoor er niet in te klein tijdsvak gewerkt hoeft te worden. Er zijn ook computerprogramma's die om een ingestelde tijd een aantal oefeningen geven en je waarschuwen wanneer u te lang achtereen aan de computer hebt gezeten.
4. Werkplek: De werkplek moet goed zijn ingericht. Door een verkeerde houding kan er veel sneller CANS en ander klachten ontstaan dan bij een goed ingerichte werkplek.

***Voor meer uitgebreide informatie verwijzen wij u naar***

[www.rsi-vereniging.nl](http://www.rsi-vereniging.nl).