

**De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:**

1. RSI komt ook voor op de werkvloer in de industrie;
2. RSI is de afkorting voor Repetitive Strain Injuries;
3. klachten ontstaan meestal door langdurig, met weinig kracht, dezelfde bewegingen te maken;
4. als je meer dan twee uur per dag of één uur onafgebroken repeterende bewegingen uitvoert, behoort je tot de risicogroep;
5. bij RSI ontstaan de klachten meestal langzaam, maar worden steeds erger;
6. het is belangrijk om tijdig met je bedrijfsarts contact op te nemen als je lichaam signalen afgeeft;
7. de werkgever kan maatregelen nemen om de kans op RSI te verkleinen, maar ook kun je er zelf iets aan doen;
8. zorg ervoor dat je niet constant dezelfde handelingen uitvoert;
9. door regelmatig oefeningen te doen kun je de kans op RSI verkleinen;
10. omdat bij RSI de lichamelijke klachten niet altijd duidelijk te constateren zijn, wordt het in veel gevallen niet direct als RSI herkend.