

## Nintendonitis en andere moderne kwalen



Foto Eddo Hartmann

**Over de muisarm hoor je niet veel meer, maar de mobieltjes-elleboog speelt de laatste tijd vervelend op. Is het werkelijk zo erg?**

ELLEN DE VISSER

De digitale revolutie heeft van ons een kneus gemaakt. Het begon toen we de typemachine inruilden voor een computer en massaal in de ziektewet belandden met een muisarm.

Daarna kwamen de deukdijen, groeven in de bovenbenen door te lang klem zitten onder een bureau. Toen kregen we allemaal een blackberryduim en een what's appvinger, omdat we zo nodig duizenden keren per dag op de veel te kleine toetsen van onze mobieltjes moesten drukken. En nu slapen we ook al slecht, door het blauwe licht van onze tablets die de hormoonhuishouding in de war schopt.

Onze kinderen hebben het gamen ontdekt en lopen na urenlang skiën voor het beeldscherm een wii-knie op. Mentaal gaat het ook al bergafwaarts: we hebben last van technostress, nervositeit door iedere piep die een nieuwe mail aankondigt en het gevoel altijd

bereikbaar te moeten zijn. En van brain freeze - verlamde hersenen door de overdaad aan informatie die we tot ons nemen.

Door de komst van de social media lijden we aan fomo, fear of missing out, de angst om leuke dingen mis te lopen. En de paniek dat ons mogelijk een telefoontje ontgaat, veroorzaakt het fantoomvibratiesyndroom - het idee dat je mobieltje afgaat of trilt terwijl dat niet zo is.

De afgelopen maand kwamen er drie nieuwe aandoeningen bij. Eerst waarschuwden artsen voor de gameboyrug: jongeren zouden zo vaak voorovergebogen zitten over hun smartphones en tablets dat ze een kromme rug ontwikkelen. Een week later wees wetenschappelijk onderzoek op het bestaan van de facebookdepressie: te veel tijd doorbrengen op de vriendensite maakt ongelukkig. En deze week dook in België het elektrohypersensitiviteitssyndroom op: de verkoop van mobieltjes aan kinderen wordt daar verboden vanwege de angst voor straling.

Gaan we aan technitis ten onder? Leiden de technologische innovaties die ons leven makkelijker en leuker moeten maken in werkelijkheid ons fysieke en psychische waterlooi in? De techniekgeschiedenis ontzenuwt die bezorgdheid. Iedere nieuwe uitvinding levert klachten op bij gebruikers, uit angst, onwennigheid, onkunde. Maar naarmate de mens zich aanpast en de innovatie in zijn leven integreert, verdwijnt ook het ongemak, constateert Peter Paul Verbeek, hoogleraar filosofie van mens en techniek aan de Universiteit Twente.

### Railway spine

Zo bracht de komst van de trein in de negentiende eeuw een heel

scala van aandoeningen met zich mee, die in vakbladen uitputtend werden beschreven. Vooral de rug zou kwetsbaar zijn omdat het reizen per trein als 'een reeks van kleine en snelle stoten' werd gezien. Daaruit konden weer nerveuze klachten ontstaan.

Er werd, vooral in Groot-Brittannië, zelfs een serieus etiket op geplakt: railway spine. De reiziger, die zich tot dan toe hooguit met de snelheid van paard en wagen had voortbewogen, zag opeens het landschap in een streep aan zich voorbijtrekken terwijl tegelijkertijd in de coupé de sigarenrook van de overbuurman zijn neus beroerde. Logisch dat een gevoel van desoriëntatie ontstond. Maar ze wendden aan de snelheid en na verloop van tijd werd railway spine als diagnose afgeschreven.

De introductie van de lopende band, begin vorige eeuw, bracht ander fysiek en geestelijk ongemak. Verbeek: 'We dachten de ideale slaaf te hebben gevonden maar in plaats daarvan werden we zelf de slaaf. We konden het tempo van de band helemaal niet bijhouden.' Het leidde tot stress en armklachten. Totdat er boeken verschenen over zenmeditatie aan de lopende band, vertelt Verbeek lachend. 'Toen kwam de ontdekking dat zo'n band ook iets rustgevents heeft.'

Niet verwonderlijk, zegt hij, dat ook de computer tot aanpassingsproblemen heeft geleid. Rsi - de paraplu waaronder in de wetenschap de muisarm valt - nam aanvankelijk epidemische vormen aan. Een jaar of vijftien later is het computergebruik alleen maar toegenomen maar is het stil rond de aandoening. Het aantal meldingen bij het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten is de afgelopen tien jaar meer dan gehalveerd, tot 800 in 2012.

Verdwenen zijn de klachten niet,

zegt Monique Frings-Dresen, hoogleraar beroepsziekten aan het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid (AMC). Maar werknemers herkennen ze eerder en werkgevers nemen sneller maatregelen. Ook het gebruik van andere apparatuur speelt mee: het touchscreen vergt veegbewegingen over het scherm en die leiden tot minder druk op de pols.

Het lijkt erop dat door die nieuwe techniek de klachten aan de wandel gaan, zegt Frings, richting de nek. 'Alles draait om een statische houding en te veel spanning. Als je urenlang verkeerd voor een tablet zit, krijg je ook pijn, maar ergens anders.'

Dat aandoeningen komen en gaan, duidt op een mismatch tussen mens en techniek die gaandeweg wordt opgelost, zegt Verbeek. 'Wij hebben blijkbaar in het begin steeds het gevoel dat wij ons aan de techniek moeten aanpassen terwijl we andersom hadden verwacht. Iedere nieuwe techniek trekt ons uit ons middelpunt maar daarna leren we ons ermee te verstaan. Waarom kregen we allemaal rsi? Omdat we dachten dat we de hele dag met de muis aan de slag konden. Terwijl pianisten allang wisten dat ze nooit langer dan twee uur achtereen moeten oefenen.'

Nu de muisarm uit het zicht verdwijnt, doen zich nieuwe kwalen voor die net als rsi te wijten zijn aan overbelasting, maar die een andere, kekke naam krijgen. Kinderen die zich met pijn in de schouders bij de dokter melden omdat ze dagen achtereen tennis hebben gespeeld op hun nieuwe Wii hebben wii-itis. En fanatieke mobiele bellers die urenlang hun arm in een vreemde bocht houden en daar een tintelend gevoel aan overhouden, lijden aan een mobieltjes-elleboog.

### Achterdochtig

Radioloog Alexander van Straten wordt er achterdochtig van: 'Plak er een etiket op en je hebt een ziekte.'

Internet helpt enorm om dat in het hoofd van mensen te krijgen. Natuurlijk zijn die klachten reëel, maar je komt er simpel vanaf: even rustig aan doen.'

Nog ernstiger, zegt hij, zijn de gecreëerde syndromen. Hij heeft zich geërgerd aan de publiciteit rond de gameboyrug - een aandoening die volgens hem valt in de categorie van de railway spine: dubieus en niet gestoeld op deugdelijk onderzoek. Hij maakt zich ook druk over de 'bangmakerij' van de Belgische overheid, die om onverklaarbare redenen heeft besloten om kindermobielletjes te verbieden. 'Er is geen bewijs voor de schadelijke effecten van straling.'

Er kleeft een vorm van negativiteit aan al die nieuwe aandoeningen, zegt Verbeek, een moreel oordeel soms: vroeger was alles goed en toen kwam de techniek en die bracht ellende. 'We weigeren in te zien dat er altijd een verwevenheid is geweest tussen mens en techniek. Wat nu de computer is was vroeger een nieuw werktuig, dat óók ons leven op zijn kop zette.'

Onterechte bezorgdheid dus over technitis? Niet helemaal. Een half jaar geleden publiceerde de Universiteit van Amsterdam een rapport over technostress, 'een risico in opkomst'. De signalen zijn serieus: we onthechten nooit meer van ons werk en rusten onvoldoende uit.

Hoe lang duurt het voordat ook die overbelasting wordt aangepakt? Er zijn al bedrijven die hun werknemers na sluitingstijd geen mail meer sturen. En gestresste Amerikaanse managers kunnen naar onthaastingsweekenden waar de smartphone streng verboden is.

Alleen de verkeersveiligheid blijft mogelijk een probleem. Bellende en appende verkeersdeelnemers veroorzaken veel aanrijdingen. In Dubai nam twee jaar geleden tijdens de wereldwijde Blackberrystoring het aantal ongelukken met 20 procent af. Amerikaanse artsen publiceerden vorig jaar in een

vakblad een overzicht van ruim 80 gevallen van zogeheten silent death: voetgangers - veelal jonge mannen - die dodelijk verongelukten omdat ze op straat met een koptelefoon op aan het bellen waren. Ze staken blind over en hoorden de waarschuwendende claxon niet.

Directeur Jos de Blok van thuiszorgorganisatie Buurtzorg twitterde eind vorige maand over de opkomst van een nieuwe techniek-gerelateerde aandoening: 'Deze week al drie meldingen van ouderen die gestruikeld zijn over de stofzuigerrobot.'

### TECHNITIS: ziek van techniek

In de jaren negentig van de vorige eeuw leed 10 tot 30 procent van het kantoorpersoneel aan het sick building syndrome, een verzameling van klachten als hoofdpijn, geïrriteerde ogen en vermoeidheid die werden toegeschreven aan de slechte ventilatie in kantoorpanden. De enorme media-aandacht van toen is geluwd, de term lijkt verdwenen. Britse onderzoekers deden in 2006 onderzoek en vonden geen verband tussen de karakteristieken van gebouwen en de klachten van personeel. Het syndroom wordt volgens hen veroorzaakt door het werk dat mensen doen en de controle die ze daarover hebben en niet door de omgeving.

Hoogleraar Frings wijst erop dat de afgelopen tien jaar veel meer aandacht is gekomen van werkgevers voor de klimaatomstandigheden in gebouwen en dat veel werkplekken zijn aangepast. Daardoor is het aantal klachten verminderd. En werknemers passen zich aan, zegt ze: heb je lenzen, dan weet je nu dat je droge ogen kunt krijgen, en zet je je bril op.

Begin deze eeuw dreigde een nieuwe beroepsziekte de kop op te steken: Britse callcenter-medewerkers dienden claims in bij hun werkgevers omdat zij een akoestische shock hadden

opgelopen. Hun duizeligheid, vermoeidheid en gehoorverlies zouden te maken hebben met het gebruik van headsets, mogelijk in combinatie met geestelijke overbelasting. Van de aandoening is de laatste jaren niets meer vernomen.

Droge, zere ogen, troebel zicht en hoofdpijn na langdurig computergebruik? Dan is sprake van het computer vision syndrome. De oplossing is eenvoudig: iets verder weg van het computerscherm gaan zitten.

In 2004 publiceert vakblad The Lancet een brief mét foto van een 9-jarige jongen die melding maakt van zijn playstation-duim: een flinke blaas op de linkerduim, die hij had moeten aanspreken voor het vechtspel dat hij had gespeeld. Van zijn vader had hij een week niet mogen gamen, toen was de kwaal verdwenen. Een Amerikaans vakblad schrijft daarna over een playstation-vinger bij een 11-jarige jongen, een Brits blad over de nieuwe huidaandoening playstation palmar hidradenitis, beschadigde handpalmen door overmatig gamen.

Het gerespecteerde vakblad New England Journal of Medicine beschrijft de duimklachten van een jonge vrouw na overmatig gebruik van de Nintendo en introduceert een nieuwe ziekte: nintendonitis.

Een Amerikaans vakblad voor dermatologen publiceert in 2009 over twee gevallen van een blackberry-nagel: die heeft de maandenlange druk op veel te kleine toetsen niet overleefd en vertoont vreemde afwijkingen.

## **BESTAAT DE GAMEBOYRUG WEL?**

De jeugd van tegenwoordig krijgt massaal een kromme rug, niet van het harde werken in de fabriek maar van de slechte houding achter de computer. Zo'n 40 procent van de jongeren tussen de 8 en de 18 jaar zou de rug van een 50-jarige hebben. Nederlandse

artsen trokken in Medisch Contact aan de bel naar aanleiding van een Fins onderzoek onder 95 jongens en meisjes. Volkomen onterecht, meent radioloog Alexander van Straten. Het onderzoek geeft geen enkele aanleiding tot bezorgdheid, legt hij uit.

De Finse artsen volgden de kinderen tien jaar lang, vroegen naar rugklachten en maakten mri-scans. Conclusie: het aantal afwijkingen op scans neemt bij een aantal jongeren toe, net als het aantal rugklachten.

Onduidelijk is of dat vroeger anders was, zegt Van Straten. Evenmin is onderzocht of de kinderen met de rugklachten vaker achter de computer zaten dan andere. De Finse hoogleraar wil dat verband zelf ook helemaal niet leggen. Van afwijkingen op een mri-scan is inmiddels bekend dat ze weinig zeggen over rugklachten, zegt Van Straten: 'Er zijn mensen met een afwijkende scan die niets voelen en andersom.'

Dat oudere tieners meer rugklachten hebben dan jongere, wijt van Straten aan de groeispuurt. Ze krijgen in die periode ook meer knieklachten. Het kan best zijn dat het voortdurende gehang achter een computer slecht is voor je rug, zegt hij, maar het 'oprukkende fenomeen' van de gameboyrug wordt niet door wetenschappelijk onderzoek onderbouwd.

## **FACEBOOKDEPRESSIE**

Facebook heeft vriendschappen veranderd, zegt hoogleraar Peter Paul Verbeek. 'Die kregen vroeger vorm met brieven, daarna kwam de telefoon en nu is het internet. Dat heeft lang wantrouwen gewekt: dat je vriendin vijftig likes heeft onder een foto en jij maar twee, betekent dat je weinig echte vrienden hebt. In die sfeer ontstaat makkelijk een term als facebookdepressie. Nu beginnen we ons te realiseren dat zo'n opgestoken duim helemaal geen graadmeter is voor echte vriendschap.'