

# Kampioen zitten? Beweeg ook mee!

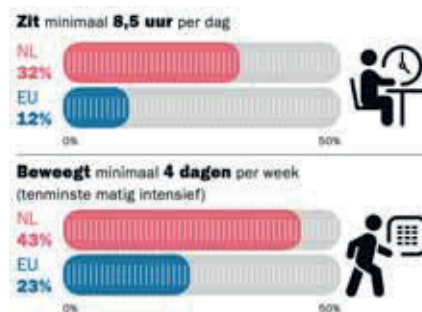
**Wij Nederlanders hebben de twijfelachtige eer om Europees kampioen zitten te zijn. Fysieke onderbelasting, daar kleven ook best wat risico's aan. Hoe komen we uit onze stoel?**

Eveline Janse

**D**e gemiddelde Nederlandse werknemer brengt een aanzienlijk deel van de dag zittend door: tijdens werktijd, maar ook na het werk zitten we veel. Een Nederlandse werknemer zit op een doordeweekse dag 10,3 uur!

Tijdens het werk zitten Nederlandse werknemers gemiddeld 4,4 uur, maar er zijn grote verschillen tussen beroepen. Juristen, accountants, chauffeurs, IT-specialisten en overheidsbestuurders zitten bijna de hele werkdag (meer dan 7 uur), in tegenstelling tot bijvoorbeeld bouwvakkers, horecamedewerkers en werknemers in de landbouw. Bijna 3,5 miljoen werknemers zitten

gemiddeld 6 uur of meer per dag. Dat is bijna de helft (46%) van de werkenden in Nederland. Als we dit vergelijken met de gemiddelden in Europa, dan brengen Nederlandse werknemers veel tijd zittend door, zelfs het meeste van alle Europese landen: 32 procent van de Nederlanders zit minimaal 8,5 uur per dag (werk en vrije tijd bij elkaar), tegenover 12 procent in Europa. Daar staat tegenover dat Nederlanders vaker (matig) intensief bewegen: 43 procent van de Nederlandse medewerkers beweegt minimaal vier dagen per week minimaal matig intensief, tegenover slechts 23 procent in Europa. Hoewel een rondje (hard)lopen na het werk zeker goed



Bron: Factsheet Zitten TNO Monitor Arbeid

is voor de gezondheid compenseert het onvoldoende voor het vele zitten.

## Ongezond

Veel zitten is een risico voor de gezondheid. Uit onderzoek van de Gezondheidsraad blijkt dat er een verband is tussen langdurig zitten en een hoger risico op vroegtijdig overlijden: meer dan 8 uur per dag zitten kan leiden tot 27 procent meer kans op vroegtijdig overlijden dan als men minder dan 4 uur zit. Langdurig zitten verhoogt het risico op hart- en vaatziekten: mensen die meer dan 8 uur per dag zitten en weinig bewegen, lopen 74 procent meer kans op hart- en vaatziekten dan mensen die minder dan 4 uur per dag zitten en erg veel bewegen. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat langdurig zitten de kans op diabetes type II, depressieve klachten en sommige vormen van kanker verhoogt, maar het be-



## Bijna 3,5 miljoen werknemers **zitten gemiddeld 6 uur of meer** per dag

wijs daarvoor is minder sterk. Er is weinig goed onderzoek gedaan naar een relatie tussen langdurig zitten en het risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat (spieren, gewrichten, pezen en banden), wel is bekend dat beeldschermwerkers ook een verhoogde kans hebben op klachten aan armen, nek en schouders.

### In beweging

De oplossing voor zitgedrag is net zo eenvoudig als uitdagend: regelmatig even opstaan en bewegen. Als werkgever kun je bewegen op verschillende manieren stimuleren. Kleine aanpassingen kunnen al een verschil maken. Plaats vuilnisbakken bijvoorbeeld alleen op enkele centrale plekken. Stimuleer medewerkers om in plaats van te bellen of een chatfunctie te gebruiken even langs te lopen bij een collega. Dat verbetert ook het contact tussen collega's. Maak er een gewoonte van om vergaderingen (deels) staand te houden. Bijkomend voordeel: dit verkort de duur van vergaderingen en maakt ze efficiënter! Overleg met z'n twee kan zelfs wandelend.

De trap in plaats van de lift is een voor de hand liggende mogelijkheid om medewerkers te activeren. Een aantrekkelijke inrichting van het trappenhuis werkt stimulerend, maar af en toe eens een challenge starten, kan extra motiveren. Reizen naar en van het werk biedt sommige medewerkers ook mogelijkheden om het zitten in een auto of trein te vervangen door bewegen, bijvoorbeeld lopen of fietsen. Ontwikkel beleid dat werknemers stimuleert om deze opties te kiezen.

Andere stimulerende maatregelen vragen om investeringen. Door in hoogte verstelbaar meubilair aan te bieden, eventueel met een stahulp om tegen te kunnen leunen, kan staan en zitten worden afgewisseld (dit is ook een mogelijkheid bij het thuiswerken). En een tafeltennistafel of een dartsbord moedigt aan om tijdens



de lunchpauze actief te worden in plaats van aan een lunchtafel te blijven zitten.

### Oefeningen

In het dagelijkse werk kunnen momenten worden gevonden om op te staan. Hoef je niet achter je computer te zitten tijdens een telefonisch overleg? Gebruik dat moment dan om op te staan en te lopen. Dit bevordert tegelijkertijd de creativiteit. En hoe vriendelijk ook: sla het aanbod van de collega om koffie voor je te halen af en loop zelf naar het koffieapparaat.


Voor de tijd die je toch zittend doorbrengt, is het belangrijk om regelmatig mini-pauzes van een paar minuten in te lassen. Het is dan met name belangrijk dat de bovenbeenspieren worden geactiveerd. Er zijn veel eenvoudige oefeningen aan of naast het bureau. Denk aan lunges, push-ups, muurzitten (met je rug tegen een muur 'zitten' met je knieën in 90 graden), of eenvoudig het optillen van de benen aan het bureau. Zeker bij beeldschermwerk is het goed om ook regelmatig de romp, armen en nek los te maken. Een statische, vaak gespannen houding kan worden onderbroken door het draaien

van het hoofd, optrekken en ontspannen van de schouders, cirkelen van de schouders, uitrekken van de armen boven het hoofd en het draaien van polsen.

### Hulpmiddelen

Genoeg te bedenken dus, maar uiteindelijk vraagt dit om een aanpassing in het gedrag en dat is vaak een hele uitdaging. Zit je net lekker in een document en dan moet je je werk weer onderbreken. Het vraagt om discipline om dan op te staan.

Maar een ander probleem: we vergeten snel dat het tijd is voor een pauze. Er zijn verschillende hulpmiddelen om werknemers te helpen herinneren aan korte onderbrekingen, zoals pauzesoftware op de computer (tegenwoordig een stuk beter dan de oudere pauzesoftware waar verschillende werknemers slechte ervaringen mee hebben) en je kunt een timer zetten op de telefoon.

Ga fysieke onderbelasting in het bedrijf tegen en maak medewerkers bewust van het belang van beweging. Zet ook de stap! 

### CAMPAGNE ZET OOK DE STAP!

Bekijk voor meer tips en inspiratie de toolbox van de overheids campagne 'Zet ook de stap'. [www.zetookdestap.nl](http://www.zetookdestap.nl). Daar zijn, naast informatie over fysieke onderbelasting, ook filmpjes te vinden van experts, meer mogelijkheden voor werknemers en werkgevers om beweging te stimuleren en verwijzingen naar andere sites met praktische informatie.