

Home - TNO Fysieke Belasting

- **Onderbreek het zitten tijdens werk het liefst elk half uur:**

Ieder half uur even 2-3 minuten bewegen heeft fysieke (zoals lichaamssamenstelling en verbeterde bloedsomloop), mentale (zoals mentaal welzijn en stress) en gedragsmatige (zoals kwaliteit van slaap) voordelen die bovendien de (ervaren) werkproductiviteit in stand houden of zelfs verhogen. Jij en je werk worden dus enkel positief beïnvloed. Ga er dus voor!

[Factsheet Zitten tijdens werk \(2024\)](#)

[Whitepaper Zittend werk \(2024\)](#)



- **Langdurig staan wordt afgeraden:**

De gezondheidsraad heeft de maximale tijd om te staan tijdens het werk (maximaal 60 min aaneengesloten en 4 uur totaal op een dag) vastgesteld op basis van wetenschappelijk onderzoek. Uit het onderzoek van de Gezondheidsraad blijkt dat langdurig staan verschillende gezondheidsrisico's verhoogt: zo heb je door lang staan meer kans op het krijgen van lage rugklachten, klachten aan heupen, knieën en enkels en op het krijgen van spataderen. Door in beweging te komen wordt de bloedsomloop geactiveerd en worden afvalstoffen afgevoerd zodat de risico's op schade verminderen.

[Tips en handige instrumenten bij staand werk | Staand werk | Arboportaal](#)

[Wat zegt de wet over staand werk? | Staand werk | Arboportaal](#)