

# DAI ZIT ZZO

**Sporten gevaarlijk? Zitten geeft veel meer leed.** Hernia, pijnlijke schouders en nek of rsi zijn bekende klachten die komen door te lang of verkeerd zitten. Helpt een goede stoel hiertegen? Deels. Maar blijven bewegen is eigenlijk veel belangrijker.

## 1 De mens is niet gebouwd om te zitten, maar waarom is zitten dan zo lekker?

“Voor het lichaam zou jagen, wat we vroeger deden, goed zijn,” zegt ergonome Wietske Eveleens, die met haar bureau *Eveleens Workstyles* bedrijven adviseert slimmer te werken en werksituaties te verbeteren. “Nu jagen we in de tijd. We zitten veel achter de computer en werken met allerlei apparaatjes. We zijn minder in de natuur, terwijl buiten-zijn bewegen uitlokt. Lopen is geen onderdeel meer

van ons normale leven. We zitten dagelijks vele uren in de auto. Kortom: we lijden aan bewegingsarmoede.” Dat heeft grote gevolgen. De spierkracht - en daarmee de belastbaarheid van het lichaam - neemt af. We komen in een vicieuze cirkel terecht: met slappere spieren worden we bij beweging sneller moe en willen we nog meer zitten. De oplossing lijkt simpel: meer bewegen.

## Hoe kan ik meer bewegen als ik met de auto naar mijn werk ga en een zittend beroep heb?

De truc is slim om te gaan met zitten. Wietske Eveleens: “Zitten doet u met het lichaam, maar ook met het hoofd.” Bij een lange rit stapt u om de twee uur uit en gaat u een kwartier bewegen. Beeldschermwerk is statisch, dat kunt u alleen gezond doen met kunstgrepen: regelmatig onderbreken en iets anders doen met uw lichaam. Maar e-mail checken kan staand en een sms versturen kan al lopend. Eveleens: “Je ziet dat er op kantoren meer taakgebonden werkplekken zijn gekomen.” Andere trucs: zet de printer op loopafstand zodat u in beweging moet komen, drink veel water waardoor u vaak naar de wc moet en neem tussen de middag een wandellunch.



## Als ik meer van mijn werkplek af ben om te bewegen, krijg ik dan mijn werk wel af?

“Bedrijven moeten ervoor zorgen dat mensen langer gezond blijven,” zegt Wietske Eveleens. “Een mens kan niet acht uur alleen maar typen. Het is zaak slimmer te werken met het beeldscherm.” Gemiddeld zitten we daar 3,8 uur per dag achter (in de financiële dienstverlening is dat zes uur). 30 tot 35 procent van de tijd zijn we bezig e-mails af te handelen. Daarin valt een hoop te winnen. Ga niet meteen bij binnenkomst op kantoor met uw e-mail aan de slag, maar een uurtje later. Dan volgt u uw eigen agenda. Check uw e-mail een paar keer per dag en zet waarschuwingen voor nieuwe mail uit. Hoe minder u met e-mail bezig bent, hoe minder u achter het beeldscherm hoeft te zitten.

Leren typen is belangrijk voor een goede houding. Bij blind typen kijkt u ontspannen naar het beeldscherm. Dat is minder belastend dan voorovergebogen naar uw handen kijken. Er zijn software-programma's die ervoor zorgen dat u pauzes neemt, bijvoorbeeld *CtrlWork* (een proefversie is gratis te downloaden bij *Ergodirect.nl*). Dat geeft regelmatig een 'energietip' zoals: 'Sta even op, rek je uit, kijk om je heen en ga met nieuwe energie weer verder.' Ook adviseert het programma hoe u de muis minder gebruikt door sneltoetsen te hanteren en waarschuwt het als u twee uur onafgebroken achter de computer zit, moet u volgens de arbonormen tien minuten pauze nemen.

E-mail checken  
kan **staand**  
en een sms'je versturen  
kan al **lopend**



# 4

*Ik ben zelfstandig ondernemer en werk veel thuis. Ik ben geneigd zonder pauzes door te werken, zodat ik met een gerust hart mijn kinderen om 15 uur van school kan halen.*

“Acht uur achter elkaar werken past bij ‘geïndustrialiseerd denken’. We moeten naar ‘kennis denken’,” zegt Wietske Eveleens. “Mensen die het stramen loslaten van negen tot vijf te werken, worden op zichzelf teruggeworpen. Je voelt dat acht uur achter de pc pijn doet. Het is de kunst op een productieve manier kenniswerk te doen. Werk op het moment waarop dit het beste uitkomt, wanneer u de meeste inspiratie heeft. Pauzes worden integraal onderdeel van het werk. Langzaam komt u tot een evenwicht dat bij uw leven past.”

Eveleens is zelf een thuiswerker met haar eigen werkplek. “Mijn kamer is boven. Dat is prettig, want ik moet de trap nemen voor een kopje thee. Ik plan huishoudelijke klusjes door mijn werkdag heen. Als ik tussendoor de was ophang, laat ik mijn armen even wapperen. Het voordeel is dat je meer afwisseling op de dag hebt en 's avonds vrij bent.”

## Feit blijft dat ik gedurende de dag vooral zit. Welke stoel heb ik dan nodig?

De ideale stoel bestaat niet. Voor elke taak heeft u een andere stoel nodig die u op dat moment goed ondersteunt. In de auto moet de stoel uw lichaam uitgebreid ondersteunen, zodat u zich kunt richten op de weg. Op de werkplek is het belangrijk actief te zitten. Daardoor blijft uw bloed stromen, worden uw hersens van zuurstof voorzien en kunt u goed nadenken.

Eveleens: "Ontwikkel ritmes in het zitten. Een goede stoel biedt de mogelijkheid om van houding te verande-

ren. Wissel actief zitten af met rust en ontspanning. In de pauze mag u best lekker hangen, als u daarna maar weer actief wordt."

Fysiotherapeut en zitspecialist Wim Tinke van het ergonomisch adviesbureau *Zitwerk* kijkt naar taken van de werknemer. "Een datatypiste bij een financiële instelling zit als ze werkt. Zij heeft een stoel nodig die optimaal ondersteunt. Haar manager kan toe met een mindere stoel: hij loopt veel rond op de afdeling."

## Waar moet een goede stoel aan voldoen?

Een stoel moet armsteunen hebben, die u zo instelt dat uw ellebogen de leuning raken wanneer u uw handen op uw schouders legt. Verder heeft een goede bureaustoel een rugleuning die het bekken goed ondersteunt. Deze leuning mag niet te hoog zijn: u moet in vrijheid uw armen naar achter kunnen bewegen. Een verstelbare hoogte is eveneens vereist. De lengte van uw onderbenen bepaalt de hoogte van de stoel. U zit goed als uw knie iets

lager is dan uw heup, wanneer uw voeten op de grond staan.

Tinke: "Voor de hoogte van de stoel maakt het dus uit of u hakken of platte schoenen draagt. Met hakken moet de stoel hoger. En verhoog dan ook direct de tafel, want de hoogte van de armleuningen bepaalt de hoogte van de tafel." Een goede stoel heeft een zitting met een kantelstand: zo kunt u beweeglijk zitten en wordt uw rug toch ondersteund."

Het is belangrijk **actief te zitten**. Daardoor blijft uw bloed stromen, worden uw **hersens van zuurstof** voorzien

## Een aantal jaar geleden dook ineens de skippybal op de werkplek op. Tegenwoordig zie je die nauwelijks meer. Wat is nu hot?

De skippybal bevordert een actieve zithouding omdat u met uw spieren ervoor moet zorgen dat u in balans blijft. Het nadeel van de zitbal is dat hij niet in hoogte verstelbaar is en dat hij geen steun in de rug biedt waardoor u gemakkelijk ingezakt gaat zitten. De swopper is in de plaats gekomen van de zitbal: een kruk met een in hoogte verstelbare flexibele veer, waarop u heen en weer wiebelt. Deze hippe 'stoel' maakt bewegend zitten mogelijk, maar is door het ontbreken van een rugleuning voor langdurig zitten minder geschikt.

De opkomst van Het Nieuwe Werken, waarbij werknemers wisselend gebruikmaakt van dezelfde werkplek, maakt dat er steeds meer aandacht is voor een eenvoudige bediening van de stoel.

## Tijdens het werk zit en beweeg ik goed. Mijn rugpijn begint als ik op de bank televisiekijk.

Zitten op de bank heet tegenwoordig 'loungen' of 'chillen'. Dat impliceert een onderuitgezakte houding die klachten uitlokt. Ook op de bank geldt: de beste houding is de volgende houding. Zolang u blijft bewegen, is er geen probleem.

tekst: katja meertens.  
fotografie: mariel kolmschot.  
styling: tirzah waasdorp