

De risico's van te weinig bewegen en een verkeerde werkhouding



U zou het misschien niet zeggen, maar werken op kantoor kan fysiek belastend zijn. Werknemers die langdurig moeten zitten en beeldschermwerk doen, lopen net zo goed risico op gezondheidsschade door verkeerde belasting. Werknemers zijn zich daar alleen niet van bewust, en werkgevers vaak ook niet. Als arboprofessional moet u maatregelen nemen om te voorkomen dat werknemers lichamelijke klachten krijgen.

De vraag of er sprake is van fysieke belasting als een werknemer zittend werk doet, kan met ja beantwoord worden. Zitten wordt niet voor niets al enige tijd het nieuwe meeroken genoemd. Dat betekent dat het schade toebrengt aan je lichaam.

Wie de hele dag aan een beeldscherm werkt, kan wel degelijk lichamelijke klachten ontwikkelen. Als dat komt door een gebrek aan beweging, spreken we van onderbelasting. Daarnaast kan overbelasting voorkomen, bijvoorbeeld door verkeerde omgang met apparatuur, muis en toetsenbord.

Gebrek aan beweging

Werknemers die zittend werk doen, zitten vaak langdurig in dezelfde houding. Dat heeft een nadelig effect op hun lichaam, want dat is immers gemaakt om te bewegen. Door gebrek aan beweging tussen het zitten door kunnen werknemers allerlei fysieke klachten krijgen, meestal aan de nek, schouders en rug.

Deze onderbelasting komt vaak voor in combinatie met een verkeerde werkhouding. Werknemers die vaak en lang zitten, hebben meer kans op diabetes en hart- en vaatziekten, zoals een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol. Regelmatig bewegen kan dit voorkomen. [U kunt werknemers de volgende tips geven \(tool\)](#):

- Niet langer dan een half uur onafgebroken aan het beeldscherm zitten. Na twintig minuten werken neemt de concentratie al af en is een korte pauze nodig is om weer goed te presteren. Opstaan van de stoel en even bewegen zorgt ervoor dat de concentratie weer optimaal is.
- Geen pauzes overslaan en niet lunchen aan het bureau. Het is juist goed om even van de werkplek weg te gaan, ook omdat dit het zitten onderbreekt.
- Zo min mogelijk overwerken. Moet een werknemer een keer overwerken, let er dan op dat deze uren gecompenseerd worden.
- Door koffiecorners en apparaten als printers en waterkoelers op centrale plekken te plaatsen, stimuleert u dat werknemers in beweging komen.
- Bespreek met elkaar welke gewoonten veranderd kunnen worden. Even naar elkaar toe lopen in plaats van te mailen of printjes niet opsparen maar na elke printopdracht naar de printer lopen, scheelt al veel. Maak de lift nemen onaantrekkelijk en introduceer wandelend vergaderen.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen schrijft voor om minstens vijf keer per week 30 minuten matig intensief te bewegen. Dat kan door een flinke wandeling of fietstocht, maar ook een half uur stofzuigen kost lichamelijke inspanning. Wie hieraan voldoet, vermindert het risico van fysieke onderbelasting.

Werknemers met een zittend beroep zouden meer moeten doen

Het meeste effect wordt bereikt door 30 minuten aaneengesloten te bewegen, maar ook kortere beweegmomenten verspreid over de dag zijn altijd beter dan niet in beweging komen. Zolang het maar inspanning is waardoor de hartslag omhoog gaat en de ademhaling versnelt.

Toch zouden werknemers met een zittend beroep meer moeten doen. Het is namelijk belangrijk om de conditie op peil te houden en daarvoor is meer nodig dan wat de Beweegnorm voorschrijft. Denk aan twee of drie keer per week sporten. De werkgever kan niet voorschrijven wat werknemers in hun vrije tijd moeten doen, maar hij kan bewegen op kantoor en via het werk wel aantrekkelijk maken.

Hogere sterftেকans door extra uren zitten

In de Checklist lichamelijke onderbelasting (zie de pdf op Arboportaal.nl) staan enkele cijfers die illustreren wat het effect van zitten is. Bij werknemers die tot zeven uur per dag zitten, neemt het sterfterisico toe met 2% per uur extra zitten per dag, vergeleken met personen die één uur per dag zitten. Elk extra uur dat iemand langer dan 7 uur per dag zit, leidde tot een toename van 5% van het sterfterisico vergeleken met personen die één uur per dag zitten. Volwassenen die 10 uur op een dag zitten, hebben een 34% hoger risico op sterfte vergeleken met personen die één uur per dag zitten.

Hoe ouder mensen worden, des te lager de belastbaarheid wordt. Bij mensen die ouder zijn dan 40 jaar neemt de belastbaarheid van het spierstelsel met 0,8% per jaar af.

Repeterende handelingen

Werknemers die beeldschermwerk doen, lopen nog andere risico's die samenhangen met het werk dat ze doen en moeten iets doen om klachten te voorkomen. Zij kunnen KANS ontwikkelen: Klachten aan Arm, Nek en Schouder.

Vooraf repeterende handelingen met de armen zijn de oorzaak van deze klachten. Maar ook andere risicofactoren in het werk spelen hierbij een rol, zoals een hoge werkdruk, verkeerde inrichting en instellingen van de werkplek en het meubilair en de houding die werknemers aannemen tijdens het werk.

Wie langdurig zit, belast zijn lichaam op een statische manier. Door dat lange stilzitten worden spieren en gewrichten gedurende langere tijd op dezelfde manier belast. Zodra een werknemer een verkeerde houding aanneemt, wordt extra (verkeerde) druk uitgeoefend op de spieren en gewrichten en neemt de belasting toe, en dus ook de kans op lichamelijke klachten.

U moet werknemers voorlichting geven over de risico's van lang en verkeerd zitten

De spieren in nek, schouders en armen zijn continu gespannen, en dat kan zelfs al het geval zijn voordat iemand met zijn werk begint. Als deze gespannen spieren vervolgens alleen maar repeterende handelingen moeten verrichten, kunnen ze beschadigd raken.

Een goede afstelling van de bureaustoel en de rest van de werkplek en het [aannemen van een goede werkhouding \(tool\)](#) kunnen dit voorkomen. Dat kan de werkgever deels bereiken met goed meubilair en hulpmiddelen als een voetensteun, een ergonomische muis, een los toetsenbord bij gebruik van een laptop en een laptopstandaard.

Daarnaast moet hij of u de werknemers voorlichting geven over de risico's van lang en verkeerd zitten en instructie geven over een goede werkhouding en het correct gebruik van de aangeboden hulpmiddelen.

Een goede houding aan het bureau



- Zet documenten in een houder naast het toetsenbord.

Een goed ingestelde stoel is niet voldoende voor een goede houding bij werken aan een bureau. Let ook hierop:



Ga rechtop zitten; niet scheef of gedraaid.



Houd contact met de vloer. Met de benen over elkaar of onder de stoel zitten, is niet de optimale houding.



Voorover zitten met de armen op het bureau leidt snel tot nekklachten.

Werkdruk leidt tot spierspanning

Hoewel iedereen het erover eens is dat langdurig stilzitten of verkeerd zitten schadelijk is, wees de Gezondheidsraad erop dat er minder wetenschappelijk bewijs voor is dan voor de positieve effecten van bewegen op de gezondheid. Als u dus inzet op het voorkomen van langdurig stilzitten door het stimuleren van meer bewegen op de werkvloer, slaat u twee vliegen in één klap.

Wees u er wel van bewust dat dit een kwestie van lange adem is. Maatregelen die gericht zijn op gedragsverandering hebben niet snel het gewenste effect. Dit kost tijd, omdat de werknemer het gewenste gedrag ook moet volhouden op de langere termijn.

Ook werkdruk kan ervoor zorgen dat de werknemer met aangespannen spieren aan het werk gaat en blijft. Werknemers spannen in dat geval meer spieren aan dan nodig zijn om het werk te doen.

De eerste oplossing is natuurlijk een hoge werkdruk voorkomen

Werknemers bewust maken

Een verbeterde trek om iemands mond is een gevolg van het aanspannen van de kaakspieren. Maar ook de schouders hoog optrekken en verkrampd zitten zijn tekenen van spierspanning. Werknemers die onder druk werken, zijn zich er niet van bewust dat ze deze spieren aanspannen.

De eerste oplossing is natuurlijk een hoge [werkdruk voorkomen \(tool\)](#). Daarnaast is het goed om werknemers te ondersteunen met hulpmiddelen als [pauzesoftware \(tool\)](#). Kleine bewegingen kunnen al effectief zijn om vermoeidheid en stijve spieren te voorkomen.

Ook moeten werknemers zich bewust worden van de houding die ze aannemen tijdens het werken. Voorlichting is daarom belangrijk. Denk ook eens aan het inschakelen van de bedrijfsfysiotherapeut. Die kan training geven in ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Dat kan werknemers helpen het verschil te leren voelen tussen een spier aanspannen en ontspannen.

Dit is een artikel van de redactie van Arbo Rendement

Arbo Rendement is dé informatiebron voor arboprofessionals, preventiemedewerkers en ondernemingsraden. Als in- of externe arboprofessional kunt u een bijdrage leveren aan een gezonde en veilige werkplek voor alle medewerkers in de organisatie. U moet dan wel op de hoogte zijn van alle relevante wijzigingen in de wet- en regelgeving rond arbeidsomstandigheden, arbeidstijden, ziekteverzuim en re-integratie.

De onafhankelijke en ervaren redactie van Arbo Rendement zit bovenop het nieuws en vertelt u als eerste wat deze ontwikkelingen zijn. Altijd in heldere taal en met een praktische insteek, zodat u de informatie direct kunt vertalen naar uw eigen werksituatie. Arbo Rendement is daarnaast multimediaal. De voor uw vakgebied relevante informatie verschijnt:

- ✓ dagelijks op het digitale platform Rendement Online, waar u onder meer het laatste nieuws, checklists, rekentools, maatwerkbrieven en verdiepingsartikelen tot uw beschikking heeft;
- ✓ wekelijks gebundeld in een e-mailnieuwsbrief;
- ✓ maandelijks in het vakblad Arbo Rendement, boordevol nieuws en achtergrondartikelen, digitaal en op de mat;
- ✓ tweemaandelijks in een handzaam themadossier: een pocketboekje dat iedere editie een complex onderwerp uitdiept.



Rendement is een succesvolle uitgeverij van met name praktische vakbladen en digitale ondersteuning.

Het assortiment bestaat uit een crossmediaal portfolio: van printuitgaven zoals magazines en themadossiers tot online ondersteuning in de vorm van digitale naslagwerken, e-nieuwsbrieven, een vragenservice en tools.

www.rendementuitgeverij.nl