

**T**e veel zitten is ongezond. Maar we doen het steeds meer: in de auto, achter de computer, aan de vergadertafel, op de bank. Kom in beweging: ga staand vergaderen.



## Het gevaar van zittend werk

Geertje Bikker-Otten

Slecht nieuws voor mensen die voor hun werk geconcentreerd aan een computer gekluisterd zijn. Veel tijd op een stoel doorbrengen is niet goed voor een mens.

In Amerika noemen ze zitten inmiddels –met enige overdrijving– zelfs wel „het nieuwe roken.” Dit omdat jarenlang langdurig stil zitten (sedentair gedrag) de kans op vroegtijdig overlijden vergroot. Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat het de kans op allerlei

ziekten (diabetes en hart- en vaatandoeningen, maar mogelijk ook kanker, depressie en rug- en

**Helaas: een uur naar de sport-school helpt niet genoeg tegen al dat zitten**

nekkachten) vergroot.

Helaas: een uur naar de sport-school heft de gevolgen van een dag passief achter een compu-

ter zitten niet op. Elk halfuur opstaan en een rondje lopen (bijvoorbeeld even naar de wc, een brief naar postkamer brengen of een kop koffie halen) wel. Het is dus zaak om de hele dag door regelmatig in beweging te komen. En om de dingen die staand kunnen staand te doen. Dat kost soms ook nog minder tijd.

Een staande vergadering is volgens Amerikaans onderzoek een derde sneller afgelopen dan een waarbij de deelnemers zitten. Een ander onderzoek wijst uit dat staand vergaderen ook beter is voor de groepsproductiviteit.



Al trappend (e-mail) lezen en telefoneren gaat op een werkplek met een "deskbike" net zo goed als achter een gewoon bureau. Typen en werken met een muis kost meer tijd en gaat wat onnauwkeuriger, volgens TNO. beeld thehumansolution.com

### Al trappend telefoneren

Telefoneren of e-mail lezen: dat kan ook achter een beweegbureau. Aldus een onderzoek van TNO.

De Oxidesk, ontwikkeld door kantoormeubelfabrikant Markant, is eigenlijk een verstelbaar bureaublad met fietsonderstel. TNO onderzocht of het werkt. Medewerkers van verzekeraar Achmea probeerden de Oxidesk vijf weken uit. Ze gebruikten dit bureau zes keer minstens een halfuur.

Conclusie: al trappend (e-mail) lezen en telefoneren gaat op

zo'n werkplek net zo goed als achter een gewoon bureau. Typen en werken met een muis kost meer tijd en gaat wat onnauwkeuriger. De meeste deelnemers aan het onderzoek (gemiddelde leeftijd 26,5 jaar, sowieso al bovengemiddeld bezig met beweging) zouden wel dagelijks een uur aan zo'n beweegbureau willen werken. Op het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport kan dat al: er staan twee "deskbikes" opgesteld waar ambtenaren gebruik van kunnen maken.

## Werkoverleg? Ga staan

Even overleggen met een collega? Zet je werktafel in de stand. Dat is beter voor de doorbloeding en de concentratie.

„Voor dit gesprek heb ik mijn werktafel in de stand gezet”, zegt projectinrichter Robin Witteveen. Hij promoot al sinds 2000 de zogenaamde zit/statafel: een bureau dat eenvoudig in hoogte verstelbaar is. „Een telefoongesprek of een overleg met een collega: dat kun je heel goed staand doen. Als je staat of loopt kun je je beter concentreren. Kijk maar wat mensen doen als ze een moeilijk telefoongesprek moeten voeren: dan gaan ze ijsberen.”

Witteveen kwam zelf door rsi-klachten in aanraking met het verschijnsel staand werken. „Ik kwam erachter dat langdurig in dezelfde houding achter een computer werken heel slecht voor je is. Stilzitten heeft gevolgen voor je hele lichaam. De bloedsomloop blokkeert. Dat heeft invloed op alles.” Hij doekte zijn houten bureau op en verving het door een zit/statafel: een werkblad dat eenvoudig in hoogte verstelbaar is.

De ervaring leert dat een bestaand bureau simpelweg vervangen door een zit/statafel niet werkt. „Mensen zijn van nature lui. Als ze niet worden begeleid of voorgelicht, blijven ze toch gewoon zitten.” Wat helpt is om de randvoorwaarden zo optimaal mogelijk te maken. Een zadelstoel achter zo'n verstelbare tafel zetten, bijvoorbeeld. Daar zit je op zoals je op een paard zit: met rechte rug en de benen in een actieve houding. „Dat past het best bij een blad dat in hoogte versteld kan worden en stimuleert

ook dat je dat gaat doen.”

Witteveen adviseert verder om een handbedienbare tafel met een gasveer te kiezen. Het kost veel minder tijd om die in hoogte aan te passen dan een elektrisch verstelbare. Bijkomend voordeel: hij gebruikt geen stroom.

Zit/statafels zijn op dit moment nog echt iets voor de bovenkant van de markt: advocatenkantoren, bijvoorbeeld. Er is vaak weinig budget voor kantoorinrichting, constateert



Witteveen.

Witteveen. Het komt zelden voor dat hij een heel kantoor van zit/statafels mag voorzien. Meestal kiest een ondernemer voor zo'n werkplek voor een werknemer met lichamelijke klachten.

Witteveen ziet wel een verschuiving door de opkomst van het nieuwe werken, waarbij niemand meer een vaste werkplek heeft en bureaus dus sowieso gemakkelijk verstelbaar moeten zijn. „Dan is de stap naar een zit/statafel niet zo groot meer.”

Aandacht voor het belang van staand werken is geen hype, daar is Witteveen van overtuigd. Hij wijst op de situatie in Scandinavische landen, waar volgens hem in de helft van de kantoren zit/statafels de gewoonste zaak van de wereld zijn. Wel heeft hij zijn vraagtekens bij bijvoorbeeld de introductie van loopbanden op kantoor of fietsend werken. „Daar geloof ik niet in. Dat trekt wel de aandacht, maar dat is geen structurele oplossing.”

>>>staand-werken.nl

### Kom in beweging

Een paar tips om het zitten te onderbreken.

- Drink veel water. Dan moet je regelmatig naar de wc – dat is weer een loopje.
- Bel of mail niet, maar loop naar een collega toe als je iets wilt bespreken.
- Neem de trap en niet de lift.
- Overleg staand met collega's. Of –revolutionair– voer wandelvergaderingen in (Steve Jobs van Apple was hier een voorstander van).