

Personen die in een kantooromgeving werken, hebben vaak verschillende taken en verantwoordelijkheden. Ze hebben echter één ding gemeen: een groot deel van de dag zitten ze achter een bureau. Op den duur kan dit leiden tot rugklachten; nog steeds een van de voornaamste redenen voor ziekteverzuim. Aandacht voor houding en gedrag is dus uit preventief oogpunt gewenst. Voorkomen is veel beter dan genezen.



Welkom in het actieve kantoor

Bewegen, bewegen, bewegen

Mensen die de hele werkdag zittend doorbrengen, lopen een grote kans om rugklachten te ontwikkelen. 'Actief zitten' daarentegen vermindert de druk op de ruggengraat en de spanning op de spieren, stimuleert de aanvoer van voedingsstoffen naar de wervels en helpt om ruggpijn te voorkomen.

Afwisselende werkhouding

Maar wat is dat dan, actief zitten? Het gaat uit van een dynamische werkdag, zelfs als het grootste deel daarvan wordt doorgebracht aan een bureau. Die dynamiek wordt op twee manieren gecreëerd: aan de ene kant door het afwisselend zitten, staan en lopen, aan de andere kant door actief te zitten middels het veranderen van houding.

Afwisseling tussen een zittende en een staande werkhouding kan het beste worden gerealiseerd met ergonomisch verantwoord kantoormeubilair. Een centrale rol is daarbij uiteraard weggelegd voor de bureaustoel. Het is van cruciaal belang dat deze stoel dynamisch zitten mogelijk maakt en zelfs bevordert. Aspecten zoals individuele instelmogelijkheden (zitvlak, rugleuning, tegendruk bij het achteroverleunen) samen met zitdiepte met buffer-effect of hoofdsteun zijn essentiële onderdelen bij klassieke bureaustoelen als het gaat om het goed ondersteunen van de rug. Maar misschien nog wel belangrijker is, de zittende persoon te stimuleren om meer te bewegen met gecontroleerde activiteit. Dat kan bijvoorbeeld met de Freefloat-techniek van Kinnarps en de 'swing up' van Sedus.

Ga staan

Ook (zit-)statafels bevorderen het dynamisch werken. Door in hoogte verstelbare werkbladen kan zowel staand als zittend een ontspannen houding worden aangenomen. Dit bevordert beweging tijdens de uitvoering van dagelijkse taken en vermindert de druk op de ruggengraat. Moderne (zit-)statafels kunnen niet alleen gemakkelijk en snel worden aangepast aan de individuele behoefte, zij passen ook uitstekend in verschillende kantooromgevingen. Er zijn zelfs statafels met rollers zodat ze overal kunnen worden neergezet. Mobiele devices zoals tablets en smartphones kunnen in het werkblad worden gezet. Door een geïntegreerde oplaadaansluiting is de gebruiker niet meer afhankelijk van het dichtstbijzijnde stopcontact.

Muis en toetsenbord

Behalve kantoormeubilair hangt een 'ruggvriendelijke' houding ook af van de gebruikte invoerapparatuur: muis en toetsenbord. Niet-ergonomische apparaten kunnen spanningen opleveren in de schouderpijnen, pijn in de pols en een tintelend of zelfs 'doof' gevoel in de vingertoppen. Dit veroorzaakt pijn en irritaties, met name rugpijn, samen met vermoeidheid en verminderd concentratievermogen. Daarom zijn ergonomische invoerapparaten een must.

Naast de inzet van meubilair en apparatuur zijn er natuurlijk ook andere, simpele manieren om te bewegen tijdens de werkdag: plaats de printer op enige afstand van je werkplek, sta op als je moet telefoneren,

en spieren worden langzaam in een permanente voorovergebogen positie vastgezet. Deze houding forceert de spieren en gewrichtsbanden om tegen de zwaartekracht in te gaan, om het lichaam overeind te houden. Dit leidt tot vermoeide spieren – een directe oorzaak van rugpijn – en vergroot de kans op stressblessures en verlies van lengte. Dus ja, papa is echt aan het krimpen! Verder zorgt het voorover hangen ervoor dat de schouders naar binnen buigen, wat tot gevolg heeft dat de borstspieren verslappen en ademen moeilijker wordt.

24-uurs-stoel

Hoe moet het dan wel? Houd de schouders naar beneden en recht, borst vooruit, voeten

plat op de grond of op de voetensteun, kruin naar het plafond reikend. Als je op de juiste manier zit, heeft de rug ook de drie eerdergenoemde curves.

Naast het innemen van een betere zithouding raden onderzoekers ook aan om de kernspieren van het lichaam te trainen en te versterken via yoga, pilates of weerstandstraining. Dit maakt het gemakkelijker en minder inspannend om de borst vooruit te houden en meer rechtop te zitten. Als iemand om wat voor reden dan ook echt heel lang moet zitten, is het raadzaam een ergonomische stoel aan te schaffen die speciaal daarvoor ontworpen is, bijvoorbeeld een zogenaamde 24-uurs-stoel. ■

Bij een ideale houding zijn de curves van de ruggengraat in één lijn en worden de rugspieren sterk gehouden

pak vaker de trap. En loop eens naar die collega verderop in het pand toe in plaats van hem of haar een mail te sturen.

Papa krimpt

Onze ruggengraat heeft drie curves: de naar binnen buigende curve van de nek, de naar buiten buigende curve van het bovengedeelte van de rug en de naar binnen buigende curve van de onderrug. Langdurig zitten kan tot gevolg hebben dat de wervelkolom inzakt als een accordeon, waardoor de wervels onnatuurlijk tegen elkaar worden gedrukt. Bij een ideale houding zijn de curves van de ruggengraat in één lijn en worden de rugspieren sterk gehouden. Voorovergebogen zitten over een bureau daarentegen kan extra druk uitoefenen op de wervelschijven en chronische pijn veroorzaken. Voorover hangen kan leiden tot fracturen in de ruggengraat en een slechte houding kan in de loop der tijd verergeren: de gewrichtsbanden worden opgerekt



OVER EEN ACCORDEON, CURVES EN YOGA

Of iemand nu aan het werk is of naar een hilarische YouTube-video kijkt, het digitale leven zorgt ervoor dat velen in hun stoel hangen in plaats van erop te zitten. Dat hangen kan behoorlijke lichamelijke schade veroorzaken. En daar is niets grappigs aan. Ook zitten veel mensen te lang op een computerwerkplek met een hoge rug, opgetrokken schouders en vooruitreikende nek; dit is bepaald geen goede lichaamshouding. Een langdurige slechte zithouding wordt in verband gebracht met rugpijn, verslapt spieren en zelfs verlies van lichaamslengte.