

GASTCOLUMN: DYLAN WATZEELS

ONGEZOND WERKEN? MAAR IK SPORT ELKE DAG!

Zitten is dodelijk: een veel gehoorde zin, maar klopt het ook? Is zittend werk echt zo slecht voor je? Ook als je actief bent in de fitnessbranche en elke dag voldoende sport? Ik leg graag uit waarom zitten schadelijker is dan je denkt, ook als je veel sport.

Sedentair zitgedrag

Langdurig zitten is in wetenschappelijk onderzoek in verband gebracht met aandoeningen aan het bewegingsapparaat, depressie, hart- en vaatziekten, Diabetes type 2, kanker en zelfs vroegtijdig overlijden. Wanneer men activiteiten uitvoert met weinig energie (<1.5MET*), zoals zitten, wordt dit sedentair genoemd en kan dit gedrag bovenstaande aandoeningen veroorzaken. Een mogelijke verklaring is moeilijk te geven, maar gesuggereerd wordt dat lang zitten een direct effect heeft op de botmineralen en de vasculaire gezondheid. Tevens wordt gesuggereerd dat wanneer men staat er meer spiercontracties plaatsvinden. Wanneer bij langdurig zitten deze spiercontracties wegvallen veroorzaakt dat ongunstige metabole processen.

Sedentair zitgedrag staat los van fitheid. Iemand kan elke dag sporten maar wanneer deze persoon dagelijks langdurig zit heeft deze persoon net zoveel risico op vroegtijdig overlijden. Je kan de inactiviteit dus niet compenseren door te sporten.

De 5 W's

Om de inactiviteit op de werkvloer tegen te gaan zijn de 5W's in het leven geroe-

pen. Als je gezonder wilt werken kan je dat uit de volgende vijf perspectieven bekijken: werkhouding, werkplek, werktaken, werktijden en werkdruk. Ik licht er een paar toe.

Werkhouding, werkplek en werktaken

Bij een werkhouding is het in eerste instantie belangrijk dat de houding ontspannen en comfortabel is. Symmetrie en de natuurlijke S-bocht van de wervelkolom aanhouden zijn even zo belangrijk. Zet de voeten plat op de grond hanteer de richtlijnen van 110° in het kniegewricht en 90° in het ellebooggewricht. Je stemt jouw werkplek af op jouw lichaam en niet andersom. Bij staand werk is het belangrijk dat de juiste buken tiltechnieken worden toegepast. Ga dus niet overhaast zware (fitness)materialen verplaatsen.

Werktijden

Een goede werkhouding is uiteraard onmogelijk de gehele dag vol te houden. Afwisseling tussen zittende en staande houdingen is daarom belangrijk. Ook is het van belang om zo vaak mogelijk te bewegen tijdens het werk. 10 seconde is voldoende. Een micropauze noemen we dat. Je kan dus beter iedere 10 minuten 10 seconde bewegen dan iedere 2 uur 15 minuten bewegen. Hoe korter de interval, hoe beter. Een soort HIIT op de werkvloer dus.

Conclusie

Hoe fit je ook bent, een gezond beweegpatroon tijdens je werkzaamheden is voor iedereen belangrijk. In de fitness-



” OM DE INACTIVITEIT OP DE WERKVLOER TEGEN TE GAAN ZIJN DE 5W'S IN HET LEVEN GEROEPEN. “

branche, met veel fysieke belasting en onregelmatige werktijden, is aandacht voor gezond werken extra belangrijk. Tevens ben je een inspiratiebron en voorbeeldfunctie voor je klant, die ook werkgerelateerde klachten ervaart. Wanneer je als bedrijf de risico's kent en deze aanpakt kan je je klant met soortgelijke problematiek veel beter adviseren. Blijf niet op je luie stoel zitten en kom in actie voor een gezonde werkomgeving!

De Auteur:

Dylan Watzeels (BSc) is Oefentherapeut, Bedrijfstherapeut en Personal Trainer. Voor zowel particulieren en bedrijven maakt hij beweegprogramma's op maat en als paramedicus behandelt hij zowel InCompany als in een 1e-lijns praktijk.

Contact:

Studio619@dylanwatzeels.nl
www.studio619.nl 106-81793072