



Tips om fit@work te zijn

Bijna iedere kantoorwerker vindt een comfortabele, plezierige werkomgeving belangrijk. En een goed zittende bureaustoel staat bovenaan de lijst omstandigheden die belangrijk zijn voor een prettige werkomgeving. Logisch denk je misschien, maar zitten heeft verstrekkende gevolgen voor je gezondheid.

Klachten zoals gespannen en pijnlijke schouders, rugpijn, RSI en hoofdpijn doen zich volgens een onderzoek door producent Fellowes veelvuldig voor. 30 Procent van de medewerkers heeft gespannen en pijnlijke schouders, gevolgd door een kwart die in het onderzoek aangeven ruggpijn te hebben. In totaal hebben meer dan de helft van de Nederlandse medewerkers in de afgelopen drie jaar last gehad van één of meerdere van deze pijnklachten die verband houden met een niet-ergonomische werkplek. Onderzoeken uit zowel Amerika als Australië laten zelfs een verband zien tussen te veel zitten en prestatie overlijden, en geven aan dat je op kantoor daar iets aan kunt doen.

Tips

Hieronder volgen dan ook een aantal tips om fit@work te worden en die je wellicht weer een jaartje schelen.

- Zorg voor de juiste zithouding. Voorkom een gebogen rug. Een goede houding bereik je door achterin je stoel te zitten. Een rugsteun en voetensteun helpen je met een correcte zithouding.
- Wanneer je ernstige nekpijn wilt voorkomen (dit geldt voor bijna een derde van alle verzuim op het werk), zorg er dan voor dat je op ongeveer een armlengte van je scherm zit en dat je scherm op een comfortabele kijkhoogte staat (ooghoogte is aanbevolen). Een laptop- of monitorstandaard helpt je met deze juiste positie.
- Doe veel stretchoefeningen tijdens het zitten. Wanneer je gedurende de dag langdurig zit, zullen je spieren verstijven, wat de beweeglijkheid van de gewrichten vermindert. Lang zitten kan gevolgen hebben voor de gezondheid, zoals heupproblemen en last van de onder-

rug of nek. Daarbij worden je buikspieren niet aangesproken en daardoor minder sterk. Stretchoefeningen die je gemakkelijk achter je bureau kunt doen zijn:

Voor de rug: rollen met de schouders, tien keer vooruit en tien keer achteruit.

Voor de nek: draai je hoofd rond, tien maal linksom en tien maal rechtsom.

Voor rug en nek: strek je armen uit, en draai rondjes met je armen.

Voor buikspieren en stramheid in de benen: ga rechtop zitten en til je linkerbeen tien keer van de grond en hou hem even van de grond af. Herhaal dit met je rechterbeen.

- Bijkomend voordeel is dat door deze oefeningen meerdere malen per dag te herhalen je concentratie gedurende de dag zal verbeteren, wat dan weer bevorderlijk is voor je productiviteit.
- Eén op de vier mensen lijdt aan pijn of klachten veroorzaakt door druk op de polsen. Polssteunen verlichten deze druk en voorkomen potentiële klachten.
- Neem ieder uur een korte pauze van vijf minuten. Sta op en loop een stukje door kantoor of ga naar buiten. Dit is niet alleen goed voor je lijf, maar ook voor je humeur en dus voor je productiviteit. Commentaar van je werkgever of collega dat je alweer een rondje maakt, kan je met dit argument direct afwimpelen.
- Zorg ook tijdens het thuiswerken voor de juiste zitomstandigheden. Plof niet zomaar met je laptop neer op de bank, maar zorg dat je een heuse thuiswerkplek inricht die minstens zo ergonomisch is als je werkplek op kantoor. ■

Bron: Fellowes, Hazel Goesaert, via www.securitymanagement.nl