

Knack**Knack**

Date: 27-11-2024

Page: 29

Periodicity: Weekly

Journalist: Stefanie Van den Broeck

Circulation: 86805

Audience: 391512

Size: 420 cm²**Factchecker**

‘Staan werken kan ook gevaarlijk zijn’

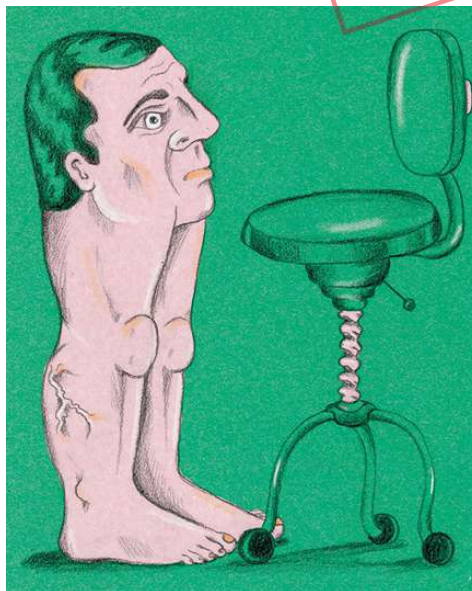
☐ Onwaar ☐ Eerder onwaar
☐ Geen bewijs ☒ Waar
☐ Eerder waar

Door **Stefanie Van den Broeck**. Illustratie: **Sarah Yu Zeebroek**

Op Margriet.nl lezen we een artikel met als kop: ‘Staan werken kan ook gevaarlijk zijn, blijkt uit nieuw onderzoek’. Er wordt verwezen naar de bekende slogan dat ‘zitten het nieuwe roken is’, wat stabureaus en staand vergaderen op slag erg populair maakte. Maar ‘nu blijkt dat staand werken risico’s met zich kan meebrengen, zoals gezwollen aderen en bloedstolsels in de benen. Dit komt naar voren in een onderzoek van de Universiteit van Sydney, waarbij gezondheidsgegevens van 80.000 volwassenen in het Verenigd Koninkrijk werden geanalyseerd’, zo klinkt het.

Online vinden we het recente onderzoek terug. Dat gebruikt data van ruim 80.000 volwassenen die tussen 2013 en 2015 een week lang een wearable droegen die registreert wanneer iemand zit, staat of rondloopt. Die gegevens werden gelinkt aan gezondheidsdata. Conclusie: meer rechtstaan lijkt het risico op hart- en vaatziekten niet te verkleinen en kan leiden tot een verhoogd risico op bloedcirculatieproblemen.

Volgens professor inspanningsfysiologie Wim Derave (UGent) is dit een degelijke studie, die aansluit bij de verwachtingen. ‘Toen uit epidemiologische studies bleek dat langdurig zitten een belangrijke risicofactor is voor de gezondheid, werd op zoek gegaan naar alternatieven. Een van de hypothesen was dat staand werken beter zou zijn en dat is heel snel breed opgepikt. Alleen wisten we al dat langdurig rechtstaan ook risico’s inhoudt, iets wat dit artikel bevestigt. Wanneer je je lang in een statische houding

***Wie zei het?**

Margriet.nl

***Is het waar?**

Volgens experts kan langdurig staan – net als lang zitten – inderdaad risico’s inhouden voor de gezondheid, zoals spataders. We beoordelen de stelling als waar.

Op [Knack.be/Factchecker](https://knack.be/Factchecker) vindt u links naar de onderzoeken en andere bronnen die voor dit artikel zijn gebruikt.

Krasse uitspraak, straf cijfer of dito feit in de actualiteit gezien? Stuur uw vraag met exacte bronvermelding van het citaat naar factchecker@knack.be

bevindt, komt het lichaam in de problemen om het bloed dat vanuit het hart naar de weefsels is gepompt terug te krijgen. Zeker als er tegen de zwaartekracht in moet worden gewerkt, zoals wanneer je lang rechtstaat. Daarvoor hebben de bloedvaten in onze benen een soort kleppen, maar die kunnen beginnen te falen, waardoor het bloed in de benen blijft staan en de kans op spataders en bloeddrukproblemen toeneemt. De “bloedstolsels” waarnaar het artikel verwijst kunnen daar eventueel aan gekoppeld zijn, maar dat lijkt me eerder uitzonderlijk. Hoe dan ook: de beste manier om dat te vermijden, is beweging. Dan treedt de “spierpomp” in werking, die het bloed naar boven perst.’

‘Het klopt dat langdurige statische houdingen, zoals zitten en staan, altijd gezondheidsrisico’s inhouden’, bevestigt professor Jan Seghers van de onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport & Gezondheid (KU Leuven). ‘Dit onderzoek is inderdaad heel degelijk uitgevoerd en de resultaten verbazen zeker niet. Bij langdurig staan kun je – net als bij langdurig zitten – rugklachten krijgen. En bij rechtstaan komt vooral de doorbloeding in de onderbenen onder druk.’ In de welzijnswet staat zelfs een specifieke regelgeving, vertelt Seghers. ‘Bij jobs waarbij werknemers langdurig rechtstaan, moet de werkgever een risicoanalyse uitvoeren en in een zitplaats voorzien om tijdig te rusten. De belangrijkste boodschap voor de arbeidsvloer is “wisselwerken” of geregeld van houding wisselen: zitten, rechtstaan én rondwandelen.’ ●