



Kom van die stoel af!

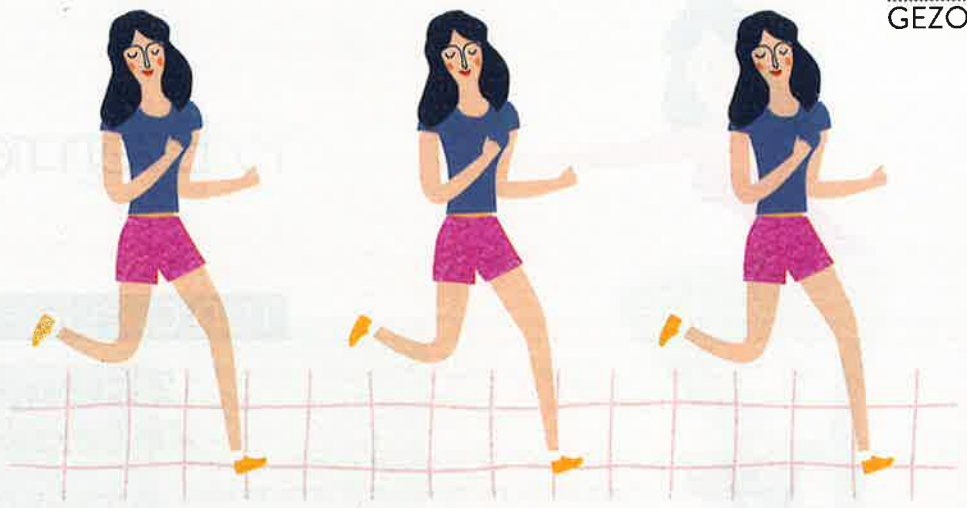
MINDER ZITTEN EN MEER BEWEGEN: ZO DOE JE DAT

We zitten gemiddeld 8,3 uur per dag. Hoe slecht is dat voor je en wat doe je eraan? De bewegingsexperten geven tips, lezeressen vertellen hoe zij het aanpakken.

DE FEITEN

Zitten we met een probleem?

8,3 uur. Zo lang zit de gemiddelde volwassen Vlaming gedurende een hele dag. Wie een zittend beroep heeft – en dat is zo'n 60 procent van de actieve bevolking – zit zelfs meer dan 9 uur per dag. De cijfers zijn afkomstig van het **Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie** en ze stemmen niet echt vrolijk. Zeker wanneer je er de waslijst aan negatieve gezondheidseffecten van dat vele zitten bij neemt. Hier gaan we: spier- en gewrichtsproblemen, een groter risico op depressie, diabetes type 2, hartproblemen en bepaalde types kanker (zoals darm-, baarmoeder- en longkanker), hoge bloeddruk, overgewicht en rug- en nekklachten. "Dat zijn de langetermijneffecten,



Niets nieuws onder de zon

Al in de jaren 50 wist men dat zitten ongezonder was dan rechtstaan en bewegen. De gezondheid van een aantal Londense buschauffeurs werd toen vergeleken met die van hun kaartjesknippende (en dus rondwandelende) collega's op diezelfde bussen. Wat bleek? De chauffeurs, die het grootste deel van de werktijd zaten, leden vaker aan hartkwalen dan hun collega's.

MAÏTÉ VERLOIGNE, VAKGROEP BEWEGINGS- EN SPORTWETENSCHAPPEN AAN DE GENTSE UNIVERSITEIT

"Kantoorwerkers die een zit-stabureau gebruiken, voelen zich energiever, slapen dieper en kunnen zich beter concentreren"

maar zitten heeft ook op korte termijn een impact", legt **Maïté Verloigne van de Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen aan de UGent** uit. "Lang en onafgebroken zitten brengt je lichaam in slaapmodus. De spieren van je bovenbenen vallen volledig stil, je bloed gaat trager stromen, je suikerspiegel gaat omhoog en je verbrandt minder vetten. Dat heeft een rechtstreekse impact op hoe je je voelt. Iets wat we ook terugzien in studies bij kantoorwerkers die bijvoorbeeld een zit-stabureau beginnen te gebruiken. Zij rapporteren dat ze zich energiever voelen, beter slapen en een hoger concentratievermogen hebben als ze minder zitten."

Hoeveel of hoe weinig mogen we dan nog zitten?

"Voor sedentair gedrag zijn er nog geen officiële, algemeen geaccepteerde aanbevelingen. Dat wordt nog volop onderzocht. Voorlopig wordt daarom gezegd dat volwassenen liefst niet meer dan 8 uur per dag zitten en het zitten om de 20 tot 30 minuten moeten onderbreken. Eventjes rechtstaan is goed, rondwandelen is nog beter. Maar we mogen zitten niet demoniseren. Je hoeft echt niet de hele dag aan je sta-bureau door te brengen: ook dat is niet gezond. Zoveel mogelijk

afwisseling tussen wandelen, rechtstaan en zitten is voor je lichaam het beste."

Hoe zit het met lichaamsbeweging? Kun je sedentair gedrag daarmee compenseren?

"Helaas niet. Sedentair gedrag en beweging zijn twee totaal verschillende mechanismen die elk afzonderlijk effect hebben op je gezondheid. Zowel lang zitten als te weinig bewegen is nefast voor je lijf, en je kunt het één niet goedmaken met het ander. Het zit 'm dus in de combinatie van beide: én je zitgedrag beperken én elke dag 30 minuten matig fysiek actief zijn of 10.000 stappen zetten. Klinkt pittig, maar je moet dat bekijken over de hele dag. Fiets je bijvoorbeeld elke ochtend en avond een kwartier van en naar het station en probeer je tijdens de werkdag elk half uur eens recht te staan, dan ben je er al."

Allemaal goed, maar dat ik op kantoor kan rechtstaan en rondwandelen, betekent nog niet dat ik het ook ga doen.

"Dat bestuderen wij net met onze onderzoeksgroep binnen de vakgroep: waarom zitten mensen en hoe kun je dat doorbreken? Voor de werkvloer blijken verschillende zaken belangrijk. Allereerst de fysieke omgeving. Wordt rechtstaan gepromoot, door bijvoor-

WAT IS DAT EIGENLIJK, 'ZITGEDRAG'?

Sedentair gedrag omvat alle activiteiten die je zittend of liggend uitvoert. Denk aan tv-kijken, computeren aan een bureau, zittend werken, in de auto of op een tram zitten, enzovoort. Dat zijn allemaal activiteiten die je lang en onafgebroken doet en een laag energieverbruik hebben. De uren die je in je bed ligt om te slapen, vallen niet onder sedentair gedrag.

beeld sta-bureaus of stappentellers aan te bieden? Er is ook de sociale omgeving. Wordt rechtstaan geaccepteerd door collega's en de werkgever? Zijn er bepaalde regels of afspraken vastgelegd door het bedrijf rond zitten? En dan is er een individuele factor. Vind jij het belangrijk om minder te zitten? Voel je jezelf in staat om je gedrag te veranderen? Om een fundamentele verandering te creëren, moet je inzetten op die drie domeinen."

Wat als je niet kunt rechtstaan op het werk, zoals bijvoorbeeld bij vertegenwoordigers en bus- of vrachtwagenchauffeurs?

"Naar die groep mensen wordt net om die reden veelvuldig onderzoek gedaan. Bij hen komt het erop aan om in elk geval de pauzes actief door te brengen en daarnaast ook meer te bewegen in de vrije tijd. De uren buiten het werk worden daar dus veel belangrijker."



Zitten is het nieuwe roken

Sedentair gedrag lijkt, na roken en ongezonde voeding, hét nieuwe gezondheidsthema van de toekomst. Waar komt die aandacht plots vandaan? Femke De Meester, stafmedewerker sedentair gedrag bij het VIGeZ legt het uit. "Lang zitten en de gezondheidsgevolgen daarvan worden pas sinds een tiental jaar uitgebreid wetenschappelijk onderzocht en in kaart gebracht. Voor die tijd bestond er nog veel onduidelijkheid. Bovendien leven we in een maatschappij die continu aanzet tot zitten. Technologie kwam in de plaats van handarbeid, de auto in de plaats van de fiets, de supermarkt in de plaats van het jagen en verzamelen. Ook onze vrijetijdsbesteding werd meer sedentair: vijf op de tien volwassen Vlamingen zitten op een doordeweekse avond twee uur voor een scherm. Zitten is inmiddels algemeen vanzelfsprekend en maatschappelijk aanvaard. Maar de gezondheidseffecten zijn ernstig, en ze zijn alarmerend. Onze mentaliteit moet dus veranderen. Staand wachten in een wachtzaal, wandelend vergaderen: we hopen dat over een paar jaar niemand er nog meer van opkijkt."

FEMKE DE MEESTER VAN HET INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE
"Staan in plaats van zitten in een wachtzaal, wandelend vergaderen: over een paar jaar kijkt niemand er nog van op"

Even rechtstaan is goed, ro

TIJD OM ER IETS AAN TE DOEN!

Zittend beroep? Zo beweeg je meer

TIJDENS DE WERKUREN

- **Telefoneer altijd rechtstaand.** Hou je nek daarbij recht: te vaak en te lang je hoofd voorover gebogen houden, geeft op termijn nek- en rugklachten.
- **Vergader en brainstorm al wandelend.**
Extra plus: je bent dan alerter en denkt gericht na.
- **Las af en toe een bewegingsbreak in aan je bureau.**
Met een tennisbal binnen handbereik kom je een heel eind. Geef 'm door achter je rug, boven je hoofd, knijp erin, gooi 'm van je ene in je andere hand...
- Een klassieker, maar daarom niet minder efficiënt: **neem altijd de trap.** Ook als je op de hoogste verdieping werkt. Stap dan twee of drie verdiepingen vroeger uit de lift en doe de rest te voet.
- **Installeer een app die elk half uur aanspoort om recht te staan.** StandApp is er zo eentje. Hij bevat ook 30 eenvoudige oefeningen die je op kantoor kunt doen.
- **Schaf een stappenteller aan.** Die geeft niet alleen aan hoeveel stappen je zet op een dag, sommige exemplaren trillen elk (half)uur om je even te laten rechtstaan.

Zo doet zij het



BUSCHAUFFEUR MAIKE (42) WANDELT TIJDENS DE PAUZE

Hoeveel uur per werkdag zit je? "Gemiddeld zit ik toch driekwart van mijn werkdag."

Hoe actief ben je tijdens je job? "Als buschauffeur kun je natuurlijk niet anders dan zitten tijdens de werkuren. Ik ben me daar erg bewust van. Tijdens de pauzes probeer ik altijd even rond te wandelen. Het onderwerp leeft ook best wel onder de collega's. Zeker

omdat de verkeersdrukte alsmaar toeneemt. Daardoor verkorten de pauzes tussen twee ritten en is er minder tijd om de benen eventjes te strekken."
En buiten de werkuren?
"Drie keer per week ga ik anderhalf uur wandelen. Dat doe ik heel bewust, net omdat ik zoveel zit op het werk en al heel mijn leven worstel met mijn gewicht."

ondwandelen is nog beter

Zo doet zij het



SANNE (27) WERKT IN EEN ANTWERPS ZIEKENHUIS. ZE FIETST DAAR ELKE DAG NAARTOE

Hoeveel uur per werkdag zit je?

"Ik heb een bureaujob, dus het grootste deel van de werkdag zit ik."

Hoe actief ben je tijdens je job?

"Ik ben vier jaar verpleegkundige geweest: een heel actieve job waarbij ik nooit stilzat. Sinds kort heb ik een bureaujob binnen het ziekenhuis. Een toffe nieuwe uitdaging, maar ik merk echt wel het verschil. Het lijkt of m'n lijf zich moet aanpassen aan dat vele zitten. Soms krijg ik stramme spieren of last van m'n rug. Ik word dan ook erg onrustig als ik te lang stilzit. Dan ga ik een stukje wandelen. Ook tijdens de middagpauze doen we zo vaak mogelijk een wandelingetje met de collega's. In de toekomst wil ik nog verder nadenken over hoe ik actiever kan zijn tijdens de werkdag. Een stappenteller is misschien wel een goed idee!"

En buiten de werkuren? "Ik fiets iedere dag naar het werk. Bijna dagelijks moet ik in verschillende ziekenhuizen zijn, en die verplaatsingen doe ik ook allemaal met de fiets. Ik oefen wekelijks voor een groot wandelevent waaraan ik binnenkort deelneem met enkele vriendinnen. In mijn vrije tijd probeer ik dus zo actief mogelijk te zijn, maar er is nog veel ruimte voor verbetering."

Zo doet zij het



ZWEMBADREDDER NANCY (48) BLIJFT NIET ZITTEN TIJDENS HAAR WERK, MAAR OOK NIET ERBUITEN

Hoeveel uur per werkdag zit je? "Een gemiddeld redder zit, schat ik, 4 tot 5 uur van de 8. Bij mij zal dat iets minder zijn."

Hoe actief ben je tijdens je job? "Bij een redder denk je al snel aan iemand die aan de rand van het zwembad op een stoel zit en af en toe op zijn fluitje blaast. Maar eigenlijk hebben wij best een actieve job. 's Ochtends maken we alles badklaar. Dat houdt in: metingen noteren, het voetbad poetsen, de kades ontsmetten, materiaalrekken voor de scholen klaarmaken, enzovoort. Tijdens de openingsuren monitoren we alles vanop de kade – zowel zittend als wandelend –, vangen we hulpbehoevende mensen op, geven we zwemles... Zelf fluit ik niet graag als mensen iets fout doen; ik wandel liever naar hen toe om uitleg te geven. Je kunt zeker veel zitten als redder, maar ik kies er bewust voor om dat niet te doen."

En buiten de werkuren? "Ik kan niet stilzitten. Elke dag fiets ik in totaal 10 kilometer van en naar het werk. Ik jog twee keer per week en ga in het weekend één keer fietsen, golfen, lopen of zwemmen. Elk jaar hebben we via het werk een bijscholing van onze opleiding als redder, en dan is een goede conditie toch wel belangrijk."

Zitten in cijfers

- **83%** van de Vlamingen beseft dat lang stilzitten ongezond is
- Bedienden en kaderleden zitten zo'n **5,5 uur** of **70%** van de werkdag en onderbreken het zitten slechts **4** keer
- Automobilisten zetten elke dag **1.500** stappen minder dan mensen die het openbaar vervoer nemen
- **2 op de 10** Vlaamse volwassenen doen enkel zittende activiteiten tijdens hun vrije tijd
- **68%** van de mensen met een zittend beroep zou meer willen bewegen
- **4%** van de Vlamingen maakt via het werk gebruik van een stappenteller
- Indien dit wordt aangeboden, vergadert **8%** rechtopstaand en **9%** werkt ook rechtopstaand

Bron: VIGeZ Factsheet Sedentair Gedrag en Profacts-enquête i.o.v. Partena Ziekenfonds, maart 2017

