

In beweging op je werkplek

In dit artikel geven we je tips en informatie om fysiek en mentaal fit te blijven bij een zittend beroep.

Veel volwassenen denken dat zolang je buiten werktijd maar beweegt, er geen nadelige gevolgen kleven aan een hele dag zitten. Dit is helaas een halve waarheid. Hoewel het zeker belangrijk is om buiten de werkdag fysiek actief te zijn, verminderen gevolgen van zittend werk hier niet mee.

Een makkelijke tip: Voor elke 30 minuten die je zittend doorbrengt kom je 2 minuten in beweging. Simpel toch?

Er zijn genoeg redenen om niet in beweging te komen: 'Raar overkomen' wanneer iemand oefeningen doet op de werkplek of dusdanig verdiept zijn in een bepaalde taak of deadline dat bewegen er bij inschiet. Ook is een vaak gehoorde reden dat mensen te vermoeid zijn om te denken aan beweging. Hieronder geven we je tips om onder andere met deze bezwaren om te gaan:

1. Een kantoorbaan is niet direct een zittende baan
2. Wees niet bang om oefeningen op kantoor te doen
3. Gebruik beweging om vermoeidheid te bestrijden
4. Dubbeltaak: Luister naar je lichaam terwijl je productiviteit blijft
5. Maak nieuwe gezonde gewoontes door oude te verbreken
6. Zet realistische doelen
7. Laat je werkhouding controleren
8. Zet je mentale gezondheid op de eerste plek

1. Een kantoorbaan is niet direct een zittende baan

Wanneer je een kantoorbaan hebt, betekent niet direct dat je de hele dag zittend door moet brengen. Houd het volgende overleg bijvoorbeeld eens buiten (bij uitstek geschikt voor 1-op-1 meetings of kleine groepen). En waarom zou een overleg niet staand plaats kunnen vinden?

Weet je dat er ook zit-sta bureau's bestaan? Je manager weet dit misschien (ook) niet. Hoewel er natuurlijk wel kosten aan verbonden zijn, is aangetoond dat zulke bureau's ziekteverzuim significant verminderen doordat spier- en houdingsproblemen en andere fysieke ongemakken beduidend afnemen.

Onthoud wel dat te lang staan dezelfde problemen met zich mee kan brengen als te lang zitten. Het doel moet zijn om de cyclus van lang zitten en/of staan te doorbreken met korte actieve periodes. Dit kan bijvoorbeeld ook door telefonische gesprekken staand of lopend af te handelen. Mogelijkheden genoeg!



2. Wees niet bang om te oefenen op kantoor

Organiseer regelmatig rek- en streksessies om lichte klachten te lijf te gaan. In groepsverband kun je in 15 minuten al zorgen dat je spieren weer wat losser worden, zodat niemand zich ongemakkelijk hoeft te voelen!

Als dit geen optie is, zoek dan één of twee collega's om sparringpartners mee te vormen. Leg de lat vooral niet te hoog en speel mee wanneer de rest van het kantoor het lachwekkend vindt. Samen sta je sterk. Het is niet alleen fijn om samen in beweging te komen, maar je komt er ook minder makkelijk onderuit (vanwege sociale druk).

Zorg eventueel voor een elastische band of gewichten en leg deze op je bureau. Dit betekent niet alleen dat je oefeningen kunt doen terwijl je je e-mail leest, maar ze herinneren je er ook aan om in beweging te komen.





3. Gebruik beweging om vermoeidheid te lijf te gaan

Inactiviteit veroorzaakt vermoeidheid. Zorg dat je deze cirkel doorbreekt door juist in beweging te komen!

Onderzoek heeft uitgewezen dat personen die overdag actiever zijn beter slapen en daarmee overdag ook alerter zijn.

Verplaats zaken als printers en scanners bijvoorbeeld naar een centrale locatie zodat jij en je collega's in actie moet komen om deze te gebruiken.

4. Dubbeltaak: Luister naar je lichaam terwijl je productief blijft

Milde pijnklachten zijn eigenlijk goede klachten, zolang je er maar naar luistert! Pijn is een signaal dat je lichaam afgeeft om je te laten weten dat er iets aan de hand is of dat je iets moet veranderen. Als je deze signalen negeert gaan deze pijnklachten ook langdurige ongemakken opleveren.

Gebruik je computer of telefoon dus om alarmen in te stellen, zodat je in beweging komt. Zoek een staande werkplek of vraag hierom. Vraag ook eens een collega om je van je plek te sturen wanneer je te lang hebt gezeten.



5. Maak gezonde gewoontes door slechte te verbreken

Eigenlijk zit je de hele dag uit gewoonte, niet omdat het per sé moet. Wees een wiebelkont! Ook als je geen staande werkplek hebt, kun je er een gewoonte van maken om regelmatig te bewegen. Sta bijvoorbeeld op als je gaat bellen. Lees een artikel op je telefoon terwijl je een rondje loopt.

6. Stel realistische doelen

Maak doelen “**SMART**”: **S**pecifiek - **M**eetbaar - **A**ceptabel - **R**ealistisch - **T**ijdgebonden

Dit zijn praktische doelen. Het is dus verstandiger om je te richten op kortetermijndoelen in plaats van idealen aan de horizon, zoals: Komende week elk uur van je bureau opstaan en hierna 2 minuten bewegen. Maak het jezelf makkelijk.

7. Controleer je werkhouding

Zorg dat je werkplek goed is ingesteld. Voer je eigen werkplekonderzoek uit met onze tools, of bespreek met je manager of er mogelijkheden zijn om een complete check uit te laten voeren.



8. Zet je mentale gezondheid op de eerste plek

Als laatste genoemd, maar wellicht het allerbelangrijkste: zet je mentale gezondheid op de eerste plek! Dit heeft invloed op alle aspecten van je leven. Ongeacht de oorzaken van stress neem je ze zowel mee naar je werk als naar huis. Deel je zorgen dus met iemand uit je omgeving ('Gedeelde smart is halve smart') en ga ermee aan de slag.

Start door te erkennen wat de grootste oorzaak van stress is in je leven. Schrijf zaken op. Dit kan vaak al helpen om inzicht te krijgen in je zorgen. Leer 'nee' te zeggen. Wees niet bang om toe te geven wanneer je leven op een moment te druk is.

Ga stressvolle situaties niet uit de weg. Het kan helpen om in eerste instantie een stap terug te doen, maar doorlopende stressvolle situaties waar je niet op reageert worden vervolgens alleen nog maar heftiger. Zoek naar een veilige omgeving om je stress te bespreken en sta open voor advies van anderen. Het zal in het begin misschien ongemakkelijk zijn, maar achteraf zul je je alleen maar beter voelen.

Wees niet bang om hulp te vragen aan een manager of iemand van HR wanneer het niet mogelijk is de situatie alleen op te lossen. Zij kunnen je vaak adviseren hoe je bepaalde situaties aan moet pakken.

*Dit artikel is tot stand gekomen met hulp van David Hall -
Bestuurslid van APA Occupational Health Physiotherapy Association*