

Doorbreek de zitmarathon!

Van Dr. Dianne Commissaris, BTR consultancy; m.m.v. drs. Peter-Jan Mol,
Kenniscentrum Sport

Minder zitten; waarom nodig?

Het is nu al een paar jaar een actueel onderwerp; langdurig zitten, zonder onderbrekingen, is niet goed voor de gezondheid. “Zitten is het nieuwe roken” is een veelgebruikte uitspraak, waarmee de ernst van de situatie duidelijk wordt. Binnen het vakgebied van de Chiropractie is langdurig zitten natuurlijk al veel langer bekend als niet gezond voor het lichaam, vanwege de relatie met rug- en nek-/schouderklachten. Minder zitten en meer bewegen is dan goed om deze lokale klachten te voorkomen of te verminderen. Maar ... er is meer; minder zitten is ook goed om de recent bekend geworden ‘gevaren van zitten’ zoals een grotere kans op vroegtijdig overlijden, op hart- en vaatziekten en op diabetes type II (‘suikerziekte’) terug te dringen. Hoe zit dat dan? Hoe kan minder zitten de kans op hart- en vaatziekten of diabetes verkleinen? En, er wordt gezegd dat sporten niet helpt om de ‘gevaren van zitten’ te verminderen, klopt dat?

Allereerst; kijk eens met mij mee, beste lezer, en kijk naar uw lichaam als een motor die energie verbruikt. Zoals een auto die brandstof tankt (of de batterij oplaadt) en die brandstof omzet in energie om de auto voort te bewegen. Op het moment dat u langdurig stil zit, slaat uw motor als het ware af; uw motor komt in de stand-by modus en verbruikt nauwelijks energie. De brandstof die u hebt ingenomen, tijdens ontbijt of lunch, wordt niet aangesproken; de vetten en suikers in die brandstof blijven in uw bloed circuleren totdat u uw motor weer aanzet, bijvoorbeeld door op te staan en te lopen. Op dat moment vragen uw beenspieren om brandstof en onttrekken zij de vetten en suikers uit uw bloed. Hoe intensiever u beweegt, des te meer brandstof uw spieren nodig hebben. Staan en staand werken kunt u zien als ‘rijden in versnelling één’; lopen als ‘rijden in zijn twee’; fietsen als ‘rijden in zijn drie’; en met sporten staat uw ‘versnelling in zijn vier’. Door de beenspieren in actie te brengen en hen vetten en suikers te laten verbranden, draagt minder zitten dus bij aan een kleiner risico op hart- en vaatziekten en op diabetes type II. Wilt u nog iets dieper ingaan op de noodzaak tot minder zitten, bekijk dan de video:

<https://youtu.be/wUEl8KrMz14>

En hoe zit het dan met sporten? Uit bovenstaande metafoor van het lichaam als een motor die vetten en suikers verbrandt, kunt u opmaken dat sporten zonder meer bevorderlijk is voor de gezondheid van uw hart en bloedvaten. Ook gewoon bewegen is dat, mits even intensief als fietsen of stevig doorstappen. Maar kan sporten de ‘schade’ door langdurig zitten ook teniet doen? Ja, dat kan, maar dan moet u wel veel langer sporten of matig intensief bewegen dan de huidige norm van 150 minuten per week. Volgens recent onderzoek (The Lancet, juli 2016) zorgt elke dag 60 tot 75 minuten sporten of matig intensief bewegen er voor dat meer dan 8 uur per dag zitten niet tot een hoger overlijdensrisico leidt (in vergelijking met minder dan 4 uur per dag zitten). Dus, bent u een ‘veel-zitter’ en wilt of kunt u geen 60 minuten per dag sporten, dan zit er niks anders op dan minder te gaan zitten.

Minder zitten; hoe te realiseren?

Minder tijd zittend doorbrengen is niet eenvoudig; het *zit* in onze genen en cultuur ingebakken. Zelfs onze taal is doorspekt met het woord 'zitten', dat ziet u al aan het aantal keer dat ik het tot dusver gebruikt heb. Wat u kan helpen is de gedachte dat u niet méér hoeft te gaan *sporten* om mínder te gaan zitten. Het helpt immers al om 'uw versnelling in zijn één of twee' te brengen; dus zitten vervangen door staan of lopen.

Om mínder te zitten hoeft u niet méér te sporten; vaker en langer staan en/of lopen is al een stap in de goede richting!

En dan zijn er legio mogelijkheden: opstaan als de telefoon gaat en het telefoontje verder staand of ijsberend afhandelen; staand vergaderen en staand koffie drinken - in een groep gaat gedragsverandering altijd gemakkelijker; lopend overleggen - het liefst in de frisse buitenlucht natuurlijk; staand de krant lezen thuis - met een kartonnen doos is al snel een verhoging gemaakt op de eettafel; fietsend werken - gaat een stap verder ('versnelling in zijn drie'), maar is wel leuk. Kijk voor meer mogelijkheden op: <https://www.allesoversport.nl/artikel/apparaten-en-tools-om-langdurig-zitten-te-doorbreken/>
Hou als richtlijn aan om het zitten elk half uur met minimaal twee minuten te onderbreken.

Wat u verder kan helpen is de aanschaf van een stappenteller. Inzicht in het aantal stappen en het doel stellen om er elke week meer te zetten dan de vorige week (tot u het aanbevolen aantal van 10.000 stappen per dag haalt), zal u motiveren om minder te zitten. Zeker als u een gezellige competitie aangaat met een collega of huisgenoot. Natuurlijk moet u het niet te bont maken met dat staan; zitten is simpelweg nodig om het lichaam rust te geven, de rug te ondersteunen en de benen te ontlasten. TNO en de Arbeidsinspectie hanteren de richtlijn dat aaneengesloten *stil staan* niet langer mag duren dan 1 uur en dat de totale *stil-sta-tijd* op een dag niet meer dan 4 uur mag bedragen. Dus, wissel vooral af: zitten-staan-zitten-lopen-zitten-fietsen-zitten-traplopen. En heeft u rugklachten die het staan belemmeren, overleg dan met uw chiropractor wat haalbaar is.

Minder zittend werken; wie geeft het goede voorbeeld?

De meeste bedrijven die dit thema oppakken beperken zich tot de aanschaf van een beperkte hoeveelheid dynamisch meubilair en/of het aanbieden van bewustwordingsworkshops aan het personeel. Enkele koplopers gaan een stap verder en implementeren dynamisch werken als onderdeel van een gezonde bedrijfsvoering. Onderzoek laat zien dat een multi-component aanpak hierbij de meeste kans van slagen biedt (Healy e.a., *Prev Med* 57, 2013; Neuhaus e.a., *Am J Prev Med* 46(1), 2014). Dit houdt een combinatie in van:

- Dynamische werkplekken aanbieden, in een omgeving die uitnodigt tot bewegen (bv voetstapjes naar de trap, printers en afvalbakken op een centrale plaats);
- Interventies op organisatieniveau (bv draagvlak creëren bij en voorbeeldgedrag van directie, managers trainen, bewustwording onder personeel creëren, ambassadeurs benoemen en dynamisch werken koppelen aan een groter thema als bv duurzame inzetbaarheid);
- Interventies op individueel niveau (bv meet-/feedbackinstrumenten gebruiken, coaching op gedrag en voorlichting over het gebruik van dynamische werkplekken).

Een goed voorbeeld van een multi-component aanpak is de Veldhuis Adviesgroep in Heerde. De directie van dit assurantiëkantoor pakte het thema dynamisch werken begin 2015 op. Zij lieten zich door Kenniscentrum Sport informeren en inspireren over de mogelijkheden. Vervolgens boden ze bewustwordingsworkshops aan al hun personeel aan. Naast kennisoverdracht stond de dialoog over behoeften, belemmeringen en kansen tussen werknemers centraal. Ook hield men

een MT-sessie over dit thema, in bijzijn van de arbodienst. Daarna startte men (pas!) met het geleidelijk plaatsen van dynamisch meubilair in het kantoor. Ook aan andere leefstijlaspecten besteedt het bedrijf aandacht. Zo is er een gezond aanbod in het restaurant en is er veel groen binnen het gebouw. Op deze wijze bouwen directie en medewerkers van het bedrijf samen aan een gezonde, dynamische cultuur. Een cultuur die het bedrijf ook graag aan haar klanten laat zien. Het is nog te vroeg om van een succesvol voorbeeld op het gebied van dynamisch werken te spreken, omdat de resultaten over langere termijn nog niet bekend zijn, maar de eerste stappen in de goede richting zijn absoluut gezet. Een korte impressie vindt u op:

<https://youtu.be/vzfono8p4mE>

Actueel: op 12 september jl. gaf minister Schippers schriftelijk antwoord op Kamervragen over “schrikbarend lang stilzitten” van de heren van Gerven (SP) en van Nispen (SP). Zij waren vooral geschrokken van het grote aantal zittingen onder de jeugd, gemiddeld meer dan 10 uur per dag.