

De 3 meest voorkomende klachten bij kantoorwerkers en wat u er aan kunt doen

Deel 1 Lage rug klachten

Al jaren is de top 3 van lichamelijke klachten bij kantoorwerkers dezelfde. Lage rugklachten, klachten aan arm, nek en schouder en oogklachten. Hoe we ook werken, vanaf een vaste of flex werkplek, vanaf een desktop of een laptop, met tablet of smartphone, ons lichaam komt steeds maar weer met dezelfde klachten. In dit artikel ontzenuw ik de mythe dat zitten slecht is voor je rug.

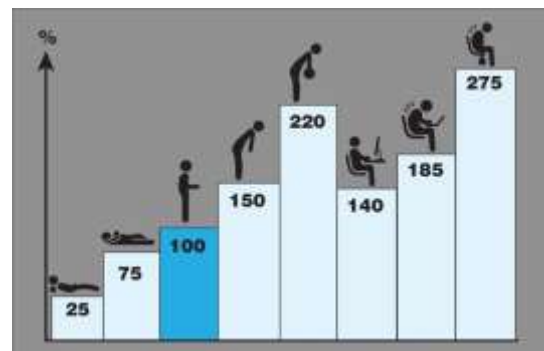


Gaat u er maar even voor zitten, het kan namelijk geen kwaad.

U bent ongetwijfeld bekend met het ‘placebo-effect’. Maar kent u ook het ‘nocebo-effect’? Dit is de negatieve tegenhanger van placebo. Een voorbeeld daarvan is wanneer u met een stel collega’s een slachtoffer uitkiest om vervolgens een ochtendje gestructureerd maar subtiel opmerkingen te maken in de trant van; “Gaat het wel met je?” of “Wat zie je pips, moet jij niet in bed liggen?”. De kans is niet ondenkbaar dat iemand die ‘s ochtends vroeg nog kiplekker op zijn fiets sprong zich rond de lunch toch echt minder lekker voelt. Opmerkingen als ‘zitten is slecht voor je rug’ hebben ook een nocebo-effect, houden de onwetenden in hun greep en vergroten een gevoel van fysieke kwetsbaarheid van werknemers. Jammer dat zo weinig (zorg)professionals zich de conclusies van het Centrum voor Beroepsziekten en De Gezondheidsraad eigen hebben gemaakt. Die zeggen namelijk beide; er is geen oorzakelijk verband aangetoond tussen zitten en het ontstaan van lage rugklachten!

Waar komt de mythe vandaan?

Onze rug bestaat uit benige wervels met daar tussen zachte tussenwervelschijven die dienst doen als schokdempers tijdens onze verschillende houdingen en bewegingen. Die tussenwervelschijven kunnen beschadigd raken en dan kan dit (met de nadruk op kan) voor problemen zorgen. Vanaf het midden van de vorige eeuw is men onderzoek gaan doen naar de druk in de tussenwervelschijven van de lage rug. En wat bleek? In zit is de druk hoger dan in stand en in lig is de druk het kleinst. Dat is precies de reden dat men jaren geleden bedrust voorschreef voor ‘patiënten’ (weer zo’n nocebo-woord) met een hernia. Bij een hernia is de tussenwervelschijf beschadigd wat bij toenemende druk klachten kan geven. Afbeeldingen zoals hiernaast maken het voor de leek direct zichtbaar, zitten is belastend voor je rug zijn en moet dus vermeden worden. Maar dat het logisch klinkt maakt het nog niet waar.



Lage rug klachten, specifiek of niet?

60% tot 70% van de Nederlanders krijgt minstens eenmaal in zijn of haar leven te maken met klachten van de lage rug. Dit is onafhankelijk van werk, sport, hobby of genetica. In onze kenniseconomie hebben steeds meer mensen een zittend beroep en mensen met een zittend beroep daarbij zitten ook steeds langer.

Wanneer je gelooft dat zitten slecht is voor je rug dan is 1 plus 1 natuurlijk 2. Maar dat het logisch klinkt maakt het nog niet waar. Lees gerust nog even verder.

Rugklachten worden verdeeld in twee categorieën namelijk specifiek en a-specifiek. Ofwel de categorie 'we weten wat er mis is' en de categorie 'we weten niet wat er mis is'. Enig idee wat het percentage is dat deskundigen het niet met elkaar een zijn over wat er mis is en het dus categorie a-specifiek wordt? Ga er maar even voor zitten... tussen de 85% en 95% van alle gevallen. En die beschadigde tussenwervelschijven dan? Nou, daarvan weten we dus wat het is en die horen daarom in de 5% tot 15% categorie. Wanneer zitten echt zo slecht voor je rug zou zijn zou dit percentage dan niet veel hoger moeten zijn?

Rugklachten op de werkplek

Omdat we van verreweg de meeste lage rugklachten de oorzaak niet kennen is valt er dus ook eigenlijk niet gericht te behandelen. Het advies is dan ook om zo ver als mogelijk normaal te blijven bewegen omdat dit de kans op spoedig herstel vergroot. Dit is dan ook het advies dat huisartsen en fysiotherapeuten volgens de richtlijnen zouden moeten geven. Een andere aanpak of behandeling suggereert namelijk dat er wel iets specifiek is om te behandelen en dat is er in 85% tot 95% van de gevallen dus juist niet. Voor u het weet denkt u nog dat een 'zwakke rug' heeft die behandeling nodig heeft. Weet u nog, het nocebo-effect?

Op de werkplek betekent dit dus ook regelmatig van houding wisselen, misschien de stoel af en toe in de schommelstand zetten en vooral regelmatig een stukje te lopen. Ook een zit-sta bureau kan afwisseling van houding mogelijk maken. Let hierbij op dat je niet te lang achter elkaar staat want langdurig staan is namelijk, in tegen stelling tot zitten, wel een aangetoonde risico factor voor het ontstaan van lage rugklachten. Zoek bij aanhoudende lage rugklachten vooral advies van een deskundige zorgprofessional, bij 5% tot 15% van de lage rugklachten weten zij precies wat je moet doen. En bij de a-specifieke lage rugklachten dan? U zal merken hoe snel u herstelt wanneer u uw eigen lijf weer vertrouwt.

Door Erik Saathof, Register Bedrijfsfysiotherapeut