

3 tips voor comfortabel staan achter een zit-stabureau

Steeds meer werknemers beschikken op kantoor en soms zelf thuis over een zit-stabureau en zij die er geen hebben willen er graag één. Toch zien we dat het gebruik van de sta functie na aanvankelijk enthousiasme vaak sterk terugloopt. Waarom houden we het staan eigenlijk niet vol?

Staan is meer vermoeiend dan zitten, zeker wanneer je niet goed of te lang staat. De meeste bureaus verstellen zichzelf niet en wanneer je druk bezig bent en geen reminder krijgt gebeurt er dus niets. Daarnaast is staand werken iets dat je moet trainen en trainen heeft tijd nodig. Dit betekent dat de verwachtingen van de gebruiker 'gemanaged' moeten worden. Kortom, instructie is essentieel.

1. De juiste houding om in te staan

Ga eens staan en voel hoe je staat. Ga met je aandacht naar je voeten, wijzen ze recht naar voren of naar buiten? Hoe ver staan ze uit elkaar. Waar ervaar je het meeste gewicht, je hakken of je voorvoet? Ga nu naar je knieën, staan ze 'op slot' of zijn ze ontspannen en zit er beweging in. En je rug? Staat je bekken achterover gekanteld en 'hang' je er in of kun je je bekken makkelijk kantelen?

De juiste houding is als volgt: zet je voeten een voetbreedte uit elkaar en recht naar voren. 60% – 70% van je gewicht op je voorvoet en dus niet op je hakken, daarmee gaan je knieën uit het slot. Hierdoor kunnen ze in het begin instabiel en wiebelig aanvoelen. Door het ontgrendelen van je knieën komen ook je bekken en onderrug uit hun passieve positie, zelfs je hoofd komt rechter op je schouders te staan. Probeer het maar eens voor een spiegel en zie hoe je er zomaar twee centimeter lengte bij krijgt.



2. De juiste bureauhoogte

Zet je bureau op de hoogte die je normaal kiest. Is dat ellebooghoogte zodat deze in 90 graden zijn en staat je toetsenbord dichtbij? Voel in je nek hoe het gewicht van je armen aan je nek hangt. Dit gewicht drukt ook op je lage rug en op je voeten. Goed staan is niet makkelijk en met een te laag bureau wordt het ook nog onnodig zwaar.

Schuif je toetsenbord eens verder weg op je bureau, steun je ellebogen op de rand en plaats het toetsenbord of muis onder je vingers. Zet nu je het bureau steeds hoger tot je echt rechtop staat. Waarschijnlijk passen er een paar vingers tussen je navel en de onderzijde van het bureaublad. Voel nu

maar eens hoe de nek ontspant omdat het gewicht van je armen door het bureau wordt gedragen en niet meer door je nek, rug en voeten. Zo wordt staan eenvoudiger en beter vol te houden.



3. Hoe lang wil je eigenlijk staan?

Denk je dat je een uur achtereen moet staan of kort en dan meerdere keren op een dag? Ga je weer zitten wanneer je het niet meer volhoudt of ga je dan eerst nog een tijdje op het bureau hangen of op één been staan?

De individuele verschillen zijn groot en de ene persoon staat makkelijker en comfortabeler dan de andere. Hou daar rekening mee. Sta is geen volwaardig alternatief voor zitten maar dient slechts ter afwisseling, net als een rondje lopen wat nog gezonder is dan staan. Sta vooral ook niet te lang dus niet één uur achtereen maar bijvoorbeeld 15 minuten en dan meerdere keren op een dag. Goed staan vraagt een actieve houding waar je lichaam aan moet wennen, die je eigenlijk moet trainen. Neem dus gerust acht weken de tijd om het aan te leren. Ga vooral weer zitten wanneer het staan niet meer prettig is en let daarbij niet op of je collega nog wel staat of niet, zo blijf je gemotiveerd.

Die collega kan je dan wel weer helpen wanneer je samen meer of vaker staand wilt werken, herinner elkaar er aan. Uiteraard kun je ook een timer zetten of **een software product gebruiken die je helpt herinneren om te gaan zitten en staan**. Wat goed werkt is wanneer je het staan koppelt aan iets dat je toch al een paar keer per dag doet zoals thee of koffie drinken. Zet je bureau omhoog wanneer je drinken gaat halen en zet het pas weer naar beneden wanneer je drinken op is. Zo veranker je het gewenste gedrag aan al bestaand gedrag en ga je bijna ongemerkt vaker staan.

De beschikbaarheid van een zit-stabureau zorgt helaas niet automatisch voor meer staan tijdens het werk, hoe graag we dit misschien ook zouden willen. Met bovenstaande tips vergroot je de kans dat je uiteindelijk net zo vaak gaat staan als je je hebt voorgenomen. Zo verander je je gedrag.

Door **Erik Saathof, Register Bedrijfsfysiotherapeut**

Voor meer informatie of trainingen; www.linkedin.com/in/eriksaathof