

Kom in beweging

Praktische hulpmiddelen om in beweging te komen tijdens de werkdag

In een ideale wereld zijn we ook tijdens ons werk gezond bezig. Toch zitten we in Nederland gemiddeld 10 uur op een werkdag. Daardoor lopen we meer kans op ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes type II, depressie, kanker en zelfs vroegtijdig overlijden. Beeldschermwerkers hebben daarnaast ook een verhoogde kans op klachten aan armen, nek en schouders. Gelukkig is de oplossing vrij simpel: regelmatig even opstaan en bewegen. Als je elk halfuur in beweging bent, is de kans kleiner dat je ziek wordt.

Gevolgen weinig bewegen

Mensen die weinig bewegen en veel zitten hebben te maken met lichamelijke onderbelasting. En Nederland is Europees kampioen zitten. In geen enkel ander land zit zo'n groot gedeelte (32%) van de bevolking meer dan 8,5 uur op een dag. Een belangrijk deel van dit zitten gebeurt op het werk: gemiddeld zitten Nederlandse werknemers 4,4 uur op het werk.

De gevolgen van langdurig zitten zijn niet mis:

Vroegtijdig overlijden;

Een verhoogde kans op verschillende ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes type II, depressie en kanker.

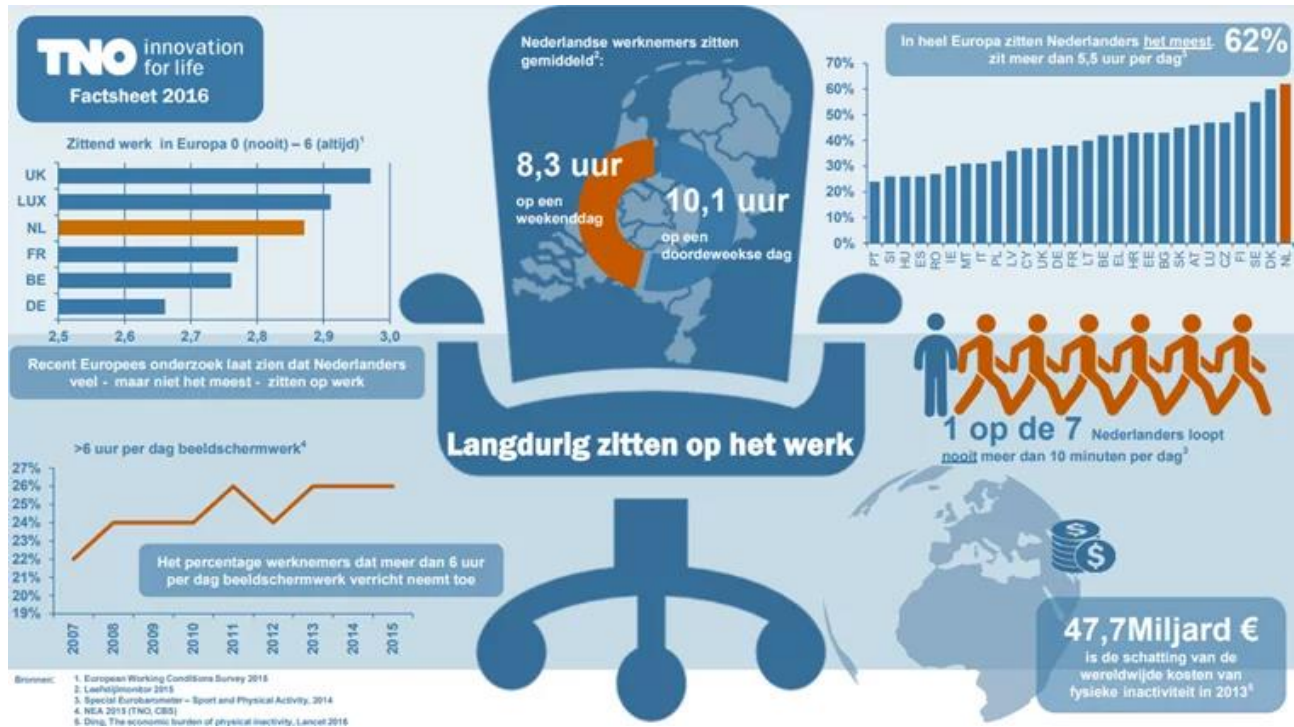
Het risico op ziekten en overlijden door langdurig zitten staat los van bewegen in de vrije tijd. Alleen dagelijks intensief sporten werkt preventief, maar is voor de meesten niet haalbaar. Daarom is het van belang om het zitten zelf te verminderen.

Afhankelijk van de sector waarin je werkt, kan het verschillen hoeveel uur je op een werkdag zit. Dit zijn de sectoren waarin het meest zittend wordt gewerkt:

- ICT
- Zakelijke dienstverlening
- Financiële dienstverlening
- Openbaar bestuur
- Vervoer

Beeldschermwerk

Langdurig zittend werk gaat vaak gepaard met beeldschermwerk. Naast de verhoogde kans op onder andere hart- en vaatziekten door te lang zitten, kan het ook tot andere gezondheidsproblemen leiden: klachten aan armen, nek en schouders (KANS), oogklachten en stress.



Meer weten?

Benieuwd naar een overzicht van de feiten en cijfers over ons zitgedrag op werk? En weten hoe jij elke werkdag regelmatig kunt bewegen? Ga naar www.zetookdestap.nl voor informatie, tips en inspiratie.

Bron: zetookdestap.nl, TNO

Als je veel zit en veel computerwerkt helpt Wellnomics software je herinneren om in beweging te komen.

Wellnomics **WorkPace** voor meer vitaliteit door ontspanning en beweging.

Wellnomics **Zit-sta software** voor zit-stabureaus helpt herinneren om zittend en staand werken optimaal af te wisselen.