

Zitten? Waar, wat en hoe



Inleiding

Zitten, iedereen doet het, iedereen heeft er een mening over en vrijwel iedereen gebruikt iets om op te zitten. En zitvoorzieningen zijn er genoeg, van kantoorstoelen, krukken en ballen tot gecombineerde zit/sta oplossingen.

Sommige een visuele belofte van ultiem zitcomfort, andere eerder spartaans of zonder duidelijke voor- of achterkant. Vrijwel iedere fabrikant heeft dan ook een eigen unieke visie op zitten. Een visie ontstaan uit een eigen idee over de oorzaken van problemen die tijdens het zitten in de kantooromgeving zouden kunnen ontstaan. Niet voor niets worden zitproducten in de markt vaak 'zitoplossingen' genoemd. Onbewust de suggestie wekkend dat de activiteit van het zitten zelf intrinsiek problematisch is. Dit idee is de laatste jaren nog versterkt doordat de risico's van langdurig zitten zijn gelijkgesteld aan die van roken.

Het idee dat aan zitten nogal wat risico's kleven wordt onderstreept door de strikte normen en richtlijnen waar kantoorstoelen aan moeten voldoen. Zogenaamd om ervoor te zorgen dat werknemers gezond en veilig kunnen werken. Al die regels en richtlijnen zullen er wel niet voor niets zijn, toch? Maar over welke problemen hebben we het precies en belangrijker nog wat zijn de oorzaken hiervan? Wat zijn meningen en wat zijn feiten? Tijd voor een update over de zin en onzin rond zitten in kantooromgevingen.

Veel voorkomende klachten



Al jaren bestaat de top drie van lichamelijk ongemakken in kantooromgevingen uit lage rug pijn, klachten aan arm, nek en schouders (oftewel KANS, het vroegere RSI) en oogklachten.

Wanneer klachten leiden tot beperkingen is dit erg vervelend voor zowel de werknemer als de werkgever. Op de loer liggen namelijk verlies aan arbeidsproductiviteit, verzuim en in het ergste geval arbeidsongeschiktheid.



Omdat de werkgever verantwoordelijk is voor een veilige en gezonde werkomgeving zal deze vroeg of laat iets ondernemen om deze klachten te voorkomen of terug te dringen. In de regel bestaan de oplossingen uit de aanschaf van een andere stoel of zitoplossing, een ergonomische muis en/of toetsenbord en (in het geval van oogklachten) eventueel een andere monitor al dan niet in combinatie met het laten aanmeten van een beeldschermbril.



En de medewerker? Vaak heeft deze zelf al geprobeerd iets in zijn gedrag of werkwijze te veranderen. De praktijk leert echter dat oude gewoontes moeilijk zijn af te leren en dan is het prettig wanneer er een 'ergonomisch' product bestaat dat uitkomst biedt. Maar let wel, het is natuurlijk niet de bedoeling dat een verkeerde werkwijze door deze oplossing in stand kan worden gehouden. Zelfs de perfect ingerichte werkplek kan verkeerd gebruik niet compenseren.

Misverstanden over lage rugklachten



Mening: 'zitten verhoogt het risico op lage rugklachten.' Dit lijkt het dominante beeld te zijn onder veel werkgevers en werknemers en tot mijn verbazing ook nog steeds onder veel (para)medici. Dat dit beeld lastig uit te roeien is valt wel te verklaren. Tussen de 60% en 90% van de westerse bevolking krijgt namelijk minimaal eenmaal in zijn of haar leven te maken met lage rug klachten. Steeds meer mensen hebben een zittend beroep en we zitten steeds meer en langer. Gemiddeld 8,7 uur volgens de leefstijlmonitor 2015. De link tussen zitten en lage rugklachten is een logische en daarom snel gemaakt. Maar dat het logisch klinkt maakt het nog niet waar.

Feit: Er is namelijk geen enkel bewijs voor een oorzakelijk verband tussen zitten alleen en het risico op lage rugklachten. Van het zitten in een kantooromgeving kunt u in ieder geval geen rugklachten krijgen. Dat is de conclusie van zowel De Gezondheidsraad als het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten na uitgebreid internationaal literatuuronderzoek.

Het is overigens niet zo dat er geen enkele relatie bestaat tussen werken in een kantooromgeving en het risico op lage rugklachten. Deze zit echter niet in de ergonomie van de werkomgeving maar eerder in het feit of u tevreden bent met uw werk of niet.

Maakt het dan helemaal niet uit hoe ik zit en waar ik op zit? Zeker maakt dat uit, maar niet als oorzaak van lage rugklachten. Wanneer u al klachten heeft is het wel belangrijk om te weten hoe u moet zitten om zo min mogelijk hinder te ervaren. Daarnaast bepaalt hoe u zit wel voor een deel of u een verhoogd risico loopt op het ontstaan van nek-, schouder- en armklachten, daarover verderop meer. Het type stoel waar u op zit bepaalt voor een deel hoe u het beste kan zitten.

En om direct nog maar een misverstand uit de wereld te helpen, actief zitten zonder rugleuning mag gewoon. Mensen zijn in staat om urenlang paard te rijden, piano te spelen, op een barkruk te zitten of probleemloos zonder steuntje in de rug andere leuke hobby's te doen. Wanneer het echter om kantoorstoelen gaat lijkt het als of de

rugleuning een onmisbaar en vitaal onderdeel is. Alsof we zonder rugleuning een gezondheidsrisico nemen. Het bijzondere is echter dat mensen na een periode van ernstige lage rugklachten juist vaker kiezen voor een zitproduct zonder rugleuning. Dit suggereert toch minimaal dat mensen met een 'kwetsbare' rug baat hebben bij actief zitten. Hierover volgt later meer.

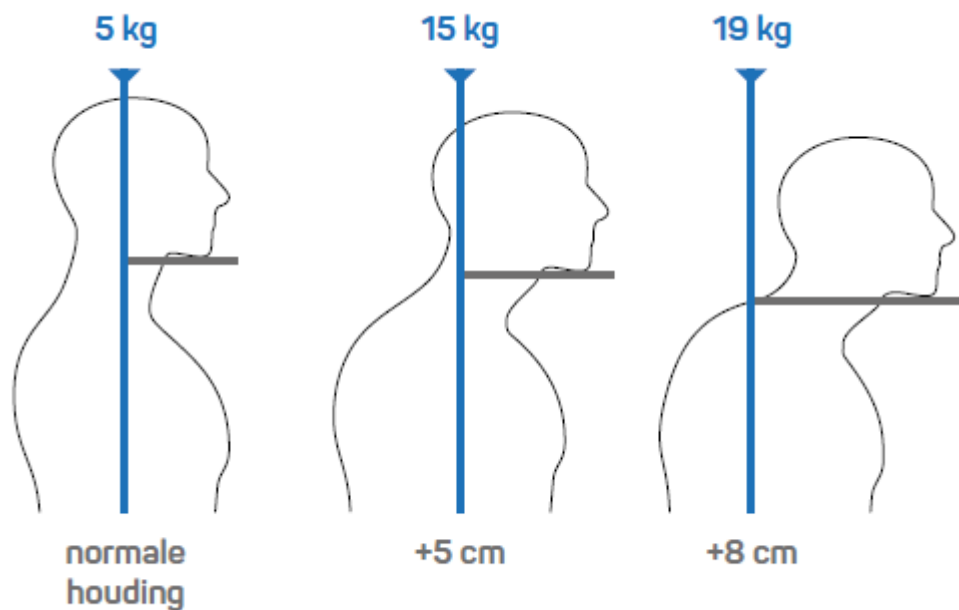
En ja, uiteraard vraagt het gedurende langere tijd actief en ongesteund zitten aandacht en oefening, net als staand werken aan een bureau trouwens. Iedereen begrijpt dat wanneer je een halve marathon wilt gaan rennen je de trainingsduur langzaam en gestructureerd zal moeten uitbreiden. Met actief zitten en stand werken is dit niet anders. Zoals met alle vaardigheden is goed zitten en goed staan een kwestie van 'practice makes perfect'.



Nek, schouders en armlachten

Zoals gezegd bepaalt hoe u zit voor een deel of u een verhoogd risico loopt op het ontstaan van nek-, schouder- en armlachten. Een goede zithouding is namelijk een randvoorwaarde om het hoofd recht op de schouders te houden waardoor de belasting op de nek zo neutraal mogelijk is. Een geschikte stoel kan zo'n goede zithouding ondersteunen.

Het gewicht van ons hoofd, gemiddeld zo'n 5 kilogram drukt loodrecht naar beneden op de natuurlijke krommingen van de wervelkolom. Spieren rondom die halswervelkolom wisselen elkaar af met aan- en ontspannen om het hoofd op de wervelkolom te balanceren. Hoe moeilijk dat eigenlijk is zie je wanneer iemand in slaapt dreigt te vallen en begint te 'knikkebollen'.



De belasting op de nek neemt sterk toe als het hoofd naar voren gaat

Wanneer we onderuit gezakt in een stoel gaan zitten wordt de gehele rug boller en schuift het hoofd relatief naar voren. Dat er op dat moment geen sprake meer is van balanceren is duidelijk. Wat over blijft is een continu eenzijdig aanspannen van de nekspieren om te voorkomen dat het hoofd nog verder voorover tuimelt en om de ogen op het beeldscherm te kunnen houden. Om het verder onderuit zakken tegen te gaan zal men veelal op de ellebogen gaan steunen door deze op de armsteunen of het bureaublad te plaatsen. Maar met twee ellebogen gefixeerd is het lastig werken, zeker wanneer het fijn motorische handelingen als typen en muisbediening betreft.

De meest gebruikte oplossing, zeker voor hen die niet blind typen, is dan ook steunen op links en de rechterhand het meeste werk laten doen. We weten inmiddels dat langdurige muisbediening en niet blind kunnen typen het risico op nek-, schouder-, armklachten kan verhogen. Het is niet verwonderlijk dat schouder- en armklachten veelal aan de rechterzijde voorkomen aangezien 85% tot 90% van de bevolking rechtshandig is.

Aandachtspunten bij zitten

Dat zitten geen risico vormt voor lage rugklachten wil niet zeggen dat het niet uitmaakt waar u op zit. Er bestaat ook nog zoiets als comfort. Iedereen wil tenslotte 'lekker' zitten. Voor de vaardige 'actieve zitter' kan een kruk zonder rugleuning echter net zo comfortabel zijn als een optimaal ingestelde kantoorstoel voor de meer gemiddelde kantoormedewerker. Alleen, hoe stelt u uw kantoorstoel optimaal in? Uit onderzoek weten we dat 80% van de kantoormedewerkers alleen de hoogte instelling van de stoel gebruikt. Het zal u niet verbazen dat dit niet voldoende is. Op de volgende zaken kunt u letten om meer comfort uit uw stoel te halen.

Actief (ongesteund) zitten

Wanneer u actief en ongesteund wilt zitten kan dit bijvoorbeeld door op het puntje van uw stoel of halverwege de zitting plaats te nemen. Sommige stoelen kunt u in een 'actieve' stand zetten waarbij deze in het geheel iets naar voren kantelt. Het is dan van belang uw rug recht te houden en vaak zult u een wat hogere zitting willen. Uw knieën zijn dan lager dan uw heupen waardoor de hoek tussen romp en bovenbenen groter wordt dan 90 graden. Dit vereenvoudigt het rechtop zitten, is minder belastend voor de rug en daardoor vaak aangenamer voor personen met rugklachten. In principe geldt dat hoe hoger u zit des te korter de zitting die daarbij hoort. Een van de voordelen van actief zitten is dat het meer activiteit van uw beenspieren vraagt en daardoor helpt om wat extra calorieën te verbranden.

Gesteund zitten

Wanneer u gesteund wilt zitten is het van belang helemaal achterop de zitting plaats te nemen. Anders kan de rugleuning de lage rug niet ondersteunen. U zakt dan onderuit. Hoewel dit voor het risico op rugklachten niet uitmaakt (want dat is er niet) is het wel bepalend voor de positie van uw hoofd op uw schouders. Stel de hoogte van de rugleuning of lendensteun zo in dat de lage rug goed wordt opgevuld en je romp ontspannen in de rugleuning valt. De hoek van de rugleuning stelt u lichtjes achterover en zodat je zonder moeite rechtop blijft zitten.

Voor diegenen met rugklachten: door de rugleuning iets achterover te kantelen vermindert de druk op de lage rug, wat prettig kan zijn. Voor de hoogte van de zitting geldt dat een gelijkmatige drukverdeling over billen en bovenbenen optimaal is. Het uitgangspunt is dat als de voeten recht onder de knieën staan, de knieën een hoek van 90 graden of groter maken.

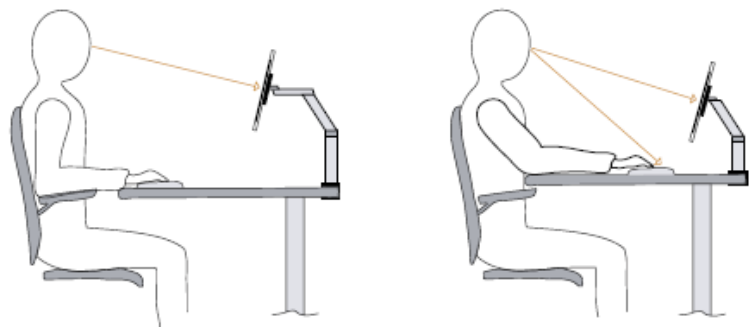
Bij een te lage zitting kan de druk op de billen toenemen, waardoor u de benen wilt strekken, maar als gevolg onderuit zakt. Bij een te hoge zitting kan er juist een onaangenaam gevoel ontstaan aan de achterzijde van de bovenbenen. Hierdoor schuift u naar voren in de stoel en zakt u eveneens onderuit. In beide gevallen staat het hoofd niet meer recht op de schouders. Zorg trouwens ook altijd voor wat ruimte tussen de knieholte en de voorzijde van de zitting. Daar heeft uw stoel waarschijnlijk een knopje voor.

Om deze stappen te kunnen doorlopen is het van belang dat je je kantoorstoel leert kennen, weet waar de knoppen voor dienen en hoe je de stoel naar jouw voorkeuren kan instellen. Het is de moeite waard om de stoel waar je misschien wel vijf tot zes uur per dag op zit beter te leren kennen. Dit is ongeacht het type stoel en of deze al dan niet aan de norm voldoet. Vaak biedt de stoel meer mogelijkheden en comfort dan je denkt. Dus wanneer je niet weet hoe, pak het instructieboekje er eens bij. Als het zich niet onder de zitting van de stoel bevindt ligt deze waarschijnlijk ergens onder in het ladeblok van je bureau. Anders is er altijd nog het internet om de handleiding te vinden. Een label van de naam van de leverancier zit vaak aan de stoel gemaakt, je herkent het model vanzelf wanneer je daar onder 'producten' zoekt.

Wissel van houding

Wees gerust, het is niet de bedoeling dat je acht uur per dag zo blijft zitten. Het is juist goed om regelmatig van houding te veranderen, op te staan en een rondje te lopen. Maar een goede zithouding behoort tot de basisuitrusting van een professionele kantoormedewerker, evenals blind typen en het gebruik van functietoetsen in plaats van de alles met de muis te doen.

Voor blind-typers is het linker plaatje de standaard. Als u niet blind kunt typen (rechts): tafel iets omhoog, aanschuiven en toetsenbord verder van tafelrand.



Nog iets dat belangrijk is wanneer u uw stoel optimaal hebt ingesteld en comfortabel zit: zorg ervoor dat de bureauhoogte goed is en uw toetsenbord en muis zo staan dat u er goed bij kan. Wanneer u blind typt met het toetsenbord dicht bij uw lichaam kan het bureau lager. Wanneer u niet blind typt of toetsenbord en muis graag verder weg heeft, hoort het bureau hoger te staan. Controleer dan of u uw armen kunt laten rusten op armleggers of bureau en of u goed van uw beeldscherm kunt lezen. Kom hierbij niet uit uw rugleuning naar voren, blijft met uw rug contact houden met uw rugleuning. Anders is alle moeite voor niets geweest. En ja, oude gewoontes zijn moeilijk af te leren. Maar het gaat er niet om hoe vaak u valt, het gaat er om hoe vaak u opstaat.

Erik Saathof

Register bedrijfsfysiotherapeut

Stradon *richtinggevend in arbeid en gezondheid*

(C) BAKKERELKHUIZEN