

Nederland Europees kampioen zitten op het werk

Focus op (niet) zitten

Veel zitten gaat gepaard met verwoestende gezondheidseffecten. Er is wetenschappelijk onderbouwd bewijs dat te veel zitten kan leiden tot diabetes, hart- en vaatziekten, overgewicht en depressie. Je kunt er zelfs eerder door overlijden. Tijd om te kijken hoe dit in elkaar steekt en vooral: wat we eraan kunnen doen.

tekst Kees Peereboom

Veel lang zitten blijkt dus ronduit verwoestende gezondheidseffecten met zich mee te brengen.

Waar komt dit inzicht vandaan?

De laatste versie van EU-onderzoek bij 45.000 bedrijven in 33 landen (ESENER-3-rapport, 2019) laat zien dat in de laatste vijf jaar langdurig zitten 'van niets

op twee' is gekomen in de lijst van vaakst gemelde risicofactoren op het werk. In Europa geeft in 2019 ruim 59 procent van de bedrijven aan dat langdurig zitten veel voorkomt. Dit wordt het vaakst gemeld door bedrijven met financiële en verzekeringsactiviteiten (92%), informatie en communicatie werk (92%) en vanuit het openbaar bestuur (89%).

Het Eurobarometer-onderzoek (2015) naar sedentair gedrag geeft een schatting van veel lang zitten bij grote populaties op basis van zelfgerapporteerde dagelijkse zittijd. In een onderzoek dat 32 Europese landen omvatte, bedroeg de gemiddelde zelfgerapporteerde zittende houding dagelijks 5 tot 6 uur. Bij het vergelijken van de 32 Europese landen die deelnemen aan de Eurobarometerstudie is gebleken dat de zelfgerapporteerde dagelijkse zittijd sterk varieert. De laagste hoeveelheden dagelijkse zit-

tijd komen voor in Zuid-Europa (Malta en Portugal: gemiddeld 3-4 uur/dag) en delen van Oost-Europa (Roemenië en Hongarije gemiddeld 3-4 uur/dag). Terwijl de hoogste hoeveelheden zittijd zich voordoen in de Noord-Europese landen (Duitsland, Benelux en de Scandinavische landen; gemiddeld 5,5 tot 6,5 uur). De typische Europese 'veelzitter' voldoet daarbij meestal aan de volgende criteria: hij is man, jonger dan 50 jaar, matige gezondheid, geen of weinig sport of beweging, hoger opleidingsniveau (zie ook het kader).

In een onderzoek uit 2016 genaamd 'Het Europees kampioenschap zitten' zijn 1000 werknemers van elk van de 28 EU-landen in een face-to-face-interview gevraagd naar hun zitgedrag. Van deze werknemers zit 18 procent meer dan 7,5 uur/dag. Nederland, Denemarken en Tsjechië zijn de koplopers. Waar het gemiddelde ongeveer 3,5 uur betrof,

De 'veelzitter'

Studies van buiten de Europese Unie laten een beeld zien van de typische Europese 'veelzitter'. Hier enkele voorbeelden van uitkomsten van zulke onderzoeken:

- » Van de volwassen Amerikanen zit 26 procent meer dan 8 uur/dag.
- » In het Verenigd Koninkrijk zitten mensen 8,9 uur/dag.
- » Canadezen zitten gemiddeld bijna 10 uur/dag.



is Nederland de nummer 1 op de lijst met een gemiddelde van boven de 8 uur/dag. Dit sluit aan bij het gegeven dat Nederland ook het hoogste percentage beeldschermwerkers heeft binnen de EU. Met het oog op de verwachte (verdere) toename van digitalisering en robotisering valt niet uit te sluiten dat veel zitten nog verder zal toenemen. De trend van de toename van werknemers die met beeldschermen werken laat een gestage toename zien: van 17,6 procent in 2000 naar 28,8 procent in 2010 tot 30,3 procent in 2015. Het Duitse instituut BAuA geeft in een van haar publicaties hierover aan dat een gemiddelde beeldschermwerker 80.000 uur zit op het werk tijdens het werkzame leven.

Wat is langdurig zitten?

Bij langdurig zitten gaat het om meer dan 2 uur achter elkaar of in totaal meer dan 5 uur per dag zitten. Langdurig zitten gaat niet alleen over het werk. Veel werknemers zitten thuis net zo lang of vaak zelfs langer dan op het werk. Als je kijkt naar nadelige gezondheidseffecten, gaat het niet alleen om zitten. Het gaat om wat we ook wel sedentair gedrag noemen. Sedentair gedrag staat voor iedere vorm van gedrag van niet-slapende mensen waarbij het energieverbruik van het lichaam laag is. Bedenk dat repetitief werk of veel kracht gebruiken toch gepaard gaat met een verhoogd energieverbruik. Energieverbruik wordt uitgedrukt in METs (*metabolic equivalents*). Kort samengevat komt één MET overeen met een energieverbruik van 1 kilocalorie per kilogram lichaamsgewicht per uur. Als je wilt kijken naar gezondheidsrisico's op basis van sedentair gedrag, zorg dan dat gedrag – slapen uitgezonderd – dat maximaal 1,5 MET aan energie vraagt in beeld is. Tabel 1 laat de mate van energieverbruik zien per soort gedrag.

Zoals gezegd gaat het niet alleen om zitten, maar om sedentair gedrag. Sedentair gedrag omvat drie elementen: een laag energieverbruik, een zittende of liggende positie en een vorm van statische belasting.

Waarom is zitten ongezond?

Klachten aan het bewegingsapparaat gerelateerd aan langdurige zitten hebben, zoals eerder aangegeven, binnen een beroepsbevolking een duidelijke relatie met het percentage beeldschermwerk. Het is niet zozeer het zitten zelf dat het probleem veroorzaakt. Het gaat vooral om de daarmee gepaard gaande omstandigheden. Denk aan zaken als repetitief werk, statische spierbelasting in het nek-schoudergebied, ongunstige kijkhoeken, langdurig zitten in ongemakkelijke houdingen, kracht uitoefenen of (te) ver of (te) hoog reiken.

Daarnaast is het bij zittend werken in mobiele machines en voertuigen belangrijk om rekening te houden met blootstelling aan lichaamstrillingen. De effecten daarvan worden vaak onderschat. Dit komt vooral omdat dit langetermijneffecten zijn die niet worden opgemerkt bij blootstelling. Van buschauffeurs is bijvoorbeeld bekend dat juist de combinatie van een matige zithouding en trillingen een verhoogd risico op toekomstige lage rugpijn met zich meebrengt.

Klachten aan het bewegingsapparaat zijn echter niet het echte probleem. In een project voor EU OSHA heeft vhp human performance 107 studies doorgelicht over de relatie tussen zitten en gezondheidsklachten. Figuur 1 geeft de uitkomsten bondig weer.

Hoewel we sedentair gedrag de laatste jaren steeds meer erkennen als een belangrijk gezondheidsrisico, is er nog weinig onderzoek gedaan naar effecten op de langere termijn. Via de American

National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) is vastgesteld dat $\geq 8,6$ uur/dag zitten geassocieerd is met een verhoogd sterftecijfer. Dit betreft een meta-analyse over de periode 1989-2013 op basis van een database met bijna 600.000 volwassenen. De belangrijkste resultaten zijn:

- » Voor personen die tot 7 uur/dag zitten, neemt het sterfterisico toe met 2 procent per uur extra zitten per dag.
- » Elk uur langer dan 7 uur/dag zitten leidt tot een toename van 5 procent van het sterfterisico.
- » Volwassenen die 10 uur/dag zitten, hebben een 34 procent hoger risico op sterfte vergeleken met personen die 1 uur/dag zitten.

Wat kunnen we doen?

Het begint bij het vaststellen van richtlijnen. We noemen enkele voorbeelden.

Richtlijnen voor beeldschermwerk in Nederland:

- » Zit maximaal 2 uur aaneen en doe dan tenminste 10 minuten iets anders (staan, lopen, fietsen).
- » Zit maximaal 5 uur per dag.

In de Zwitserse textielindustrie geldt voor elke werkdag de afspraak:

- » 60 procent zitten,
- » 30 procent staan,
- » 10 procent lopen.

Het advies van de Australische Campagne 'Be Upstanding' luidt:

- » Zit minder dan 50 procent van de werkdag.
- » Sta altijd tenminste elke 30 minuten even op.

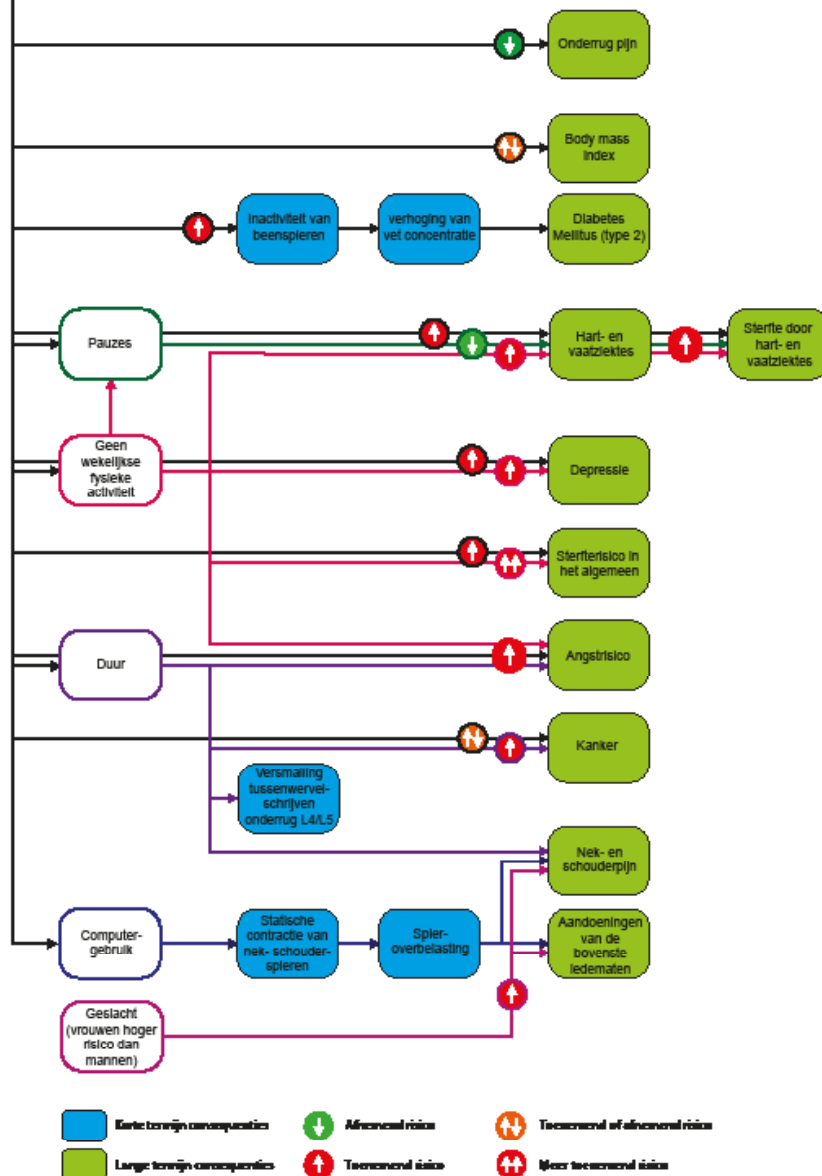
Maar de aanpak kan ook heel praktisch. Er zijn veel landen met campagnes tegen te veel zitten. Nederland loopt sterk achter op dit gebied. Een greep uit de voorbeelden van acties binnen dergelijke campagnes:

- » Sneaker Monday! Allemaal elke maandag op gymmen naar het werk en zoveel mogelijk staan en lopen, inclusief een lunchwandeling.
- » In Nieuw-Zeeland is er de 'Sitting less September'-maand. Elk jaar in september wordt de campagne minder zitten weer nieuw leven ingeblazen.
- » Staand vergaderen en dit stimuleren door minder stoelen in de vergaderzaal te plaatsen.





Langdurig zitten/ sedentair gedrag



Figuur 1: Langdurig zitten en gezondheidsklachten

Energieverbruik	MET
Activiteiten met een lage intensiteit	< 3
Zitten, autorijden, computerwerk, liggen	tot 1.5
Activiteiten met een gemiddelde intensiteit	3 to 6
Wandelen	3.3
Vloer dweilen, stofzuigen	3 to 3.5
Dubbel spelen met tennis	5.0
Activiteiten met een hoge intensiteit	>= 6
Fietsen op vlakke ondergrond	6.0
Flink doorzwemmen	8 to 11
Rustig hardlopen/joggen	8.8

Tabel 1: Mate van energiegebruik per soort gedrag

- » Gebruik elk excuus om op te staan: stuur geen appje maar loop naar je collega toe, haal zelf je printje en je koffie.
- » Handel elk telefoontje lopend af.
- » In een kantoorgebouw stopt de lift niet op de eerste en de tweede etage.
- » Daag de leidinggevende uit om een 'Stand up t-shirt' te dragen.
- » Training in dynamisch zitten: gewicht verplaatsen, bekenoefeningen, stoelinstellingen wijzigen, enzovoort.

Met ander meubilair of hulpmiddelen valt ook veel te doen tegen te lang zitten. Zo maakt werken aan een zit-statafel afwisselen tussen zitten en staan mogelijk. Er bestaan ook zogenaamde cycle-bureaus, dit zijn bureaus met een zit-fiets. De Miyagi Prefecture in Japan gaat nog een stap verder en stelt uitsluitend stabureaus ter beschikking. Elke gebruiker mag maximaal 45 minuten staand werken. Daarna gaat er een timer af en moeten mensen wisselen. De claim is dat de concentratie, productiviteit en gezondheid van medewerkers op deze manier verbeteren.

Bottom line: lifestyle

Het zitprobleem is in essentie een lifestyle-probleem. Dit probleem kunnen we niet alleen op het werk oplossen: het gaat om de totale zittijd per dag. Daarnaast gaat het ook om zaken als bewegen, voeding, matig alcoholgebruik en niet roken. Lichamelijke activiteit kan de gezondheidseffecten van veel zitten tot op bepaalde hoogte compenseren. Een uur lang per dag een activiteit die leidt tot verhoogde hartslag (stevig wandelen, fietsen) vermindert de negatieve gezondheidseffecten aanzienlijk. De Nederlandse bewegrichtlijn adviseert in dit kader wekelijks 2,5 uur matig intensief bewegen en tweemaal per week bot- en spierversterkende oefeningen. Maar het belangrijkste blijft toch: sta op, beweeg, loop en fiets. ☞

Kees Peereboom werkt bij vhp human performance, www.vhp.nl.

Dit artikel is gerelateerd aan het project van EU OSHA 'MSDs and other health related issues associated with prolonged static sitting postures. Prevention practice – avoiding prolonged static sitting'. De rapportage zal medio 2020 openbaar worden gemaakt.