

GGD fit met sta-bureau en deskbike

Staan overleggen en fietsend werken op de computer zijn trends die zijn overgekomen uit Australië, waar veel wetenschappelijke belangstelling is voor de gezondheidseffecten van langdurig zitten. Er wordt veel onderzoek gedaan naar vooral stofwisselingsveranderingen als gevolg van zitten. De uitkomsten van de onderzoeken zijn verontrustend; zitten wordt ook niet voor niets het nieuwe roken genoemd. Gelukkig zijn er door alle aandacht voor dit probleem ook innovatieve oplossingen bedacht. Met twee daarvan wil de GGD de komende maand experimenteren: het sta-bureau en de deskbike.



Nelline van der Plaats (CO/HRM) test als een van de eerste de deskbike

Gezondheidsrisico's teveel zitten

Minder lang zitten en meer bewegen verlengen het leven. Door veel zitten daalt het goede cholesterol (HDL-gehalte) en komen er meer vetten in het bloed. Lichaamscellen worden bovendien minder gevoelig voor insuline, dat het suikergehalte in je bloed moet reguleren. Veel feiten wijzen erop dat spiergebruik door langdurig zitten zoveel afneemt dat de stofwisseling er ongunstig door verandert.

Het grote verschil tussen zitten en staan is het gebruik van de beenspieren. De doorbloeding van en stofwisseling in deze spieren veranderen als je ze niet of onvoldoende gebruikt. Het is dus belangrijk om regelmatig even op te staan en te bewegen. Uit diverse onderzoeken blijkt ook dat regelmatige, korte onderbrekingen waarin licht tot matig intensief wordt bewogen, de stofwisseling al verbetert. De werkprestaties hoeven overigens niet te lijden onder deze onderbrekingen. TNO heeft hier in 2011 onderzoek naar gedaan en geconcludeerd dat werknemers die matige lichaamsbeweging tijdens het werk hebben, betere werkprestaties leveren. Uit hetzelfde onderzoek bleek dat de kans op overgewicht en het risico op diabetes en hart- en vaatziekten verkleind wordt door regelmatige (zit)onderbrekingen.

Sta-bureau

Uit onderzoek blijkt dat we te lang achter elkaar zitten, mede door de toename van computerwerk. Een goede manier om je 'zittijd' terug te brengen is het gebruik van het sta-bureau. Vooral mensen met rug- en beenklachten hebben baat bij deze bureaus. Ze verminderen het zitten gemiddeld met zo'n 1,5 tot 2 uur per dag, wat een groot verschil maakt voor de gezondheid. Sta-bureaus zijn overigens in hoogte verstelbaar, dus je kunt er ook gewoon achter zitten.

Deskbike

Als je de negatieve gezondheidseffecten van zitten verder wilt tegengaan en tegelijkertijd wilt werken aan je conditie, dan is de deskbike wat voor jou. Met deze handige mini hometrainer kun je onder je sta-bureau, dus uit het zicht, fietsen zonder dat je werkzaamheden eronder lijden. Uit onderzoek blijkt zelfs dat mensen 30 procent sneller lezen als ze op de deskbike fietsen, dan wanneer ze stil zitten. En voor het geld hoeven we het niet te laten, want de deskbike is met €315 bijna de helft goedkoper dan de standaard Axa-stoel (ruim €600). Verder hebben collega's geen last van de deskbike, want hij is volledig geluidloos. Daarnaast is de bike het uitgerust met een snelheidsmeter en een km- en calorieënteller. Je kunt dus meteen zien hoe lang je moet fietsen om het gebakje van de jarige collega er weer af te krijgen.

Uitproberen?

De GGD wil als eerste binnen de gemeente Amsterdam medewerkers laten kennismaken met het sta-bureau en de deskbike. Geïnteresseerden kunnen gedurende vier weken gedurende maximaal één dagdeel een proefopstelling uitproberen die is geplaatst in kamer B6.22. Aanmelden kan via arbo-coördinator Willy Kruger (toestel 5353).

> Door Willy Kruger (CO/HRM)