## RISICO’S BIJ ONVOLDOENDE BEWEGEN & LANGDURIG ZITTEN

Korte zitmomenten zijn niet schadelijk. Het gaat voornamelijk om de langdurige zitmomenten. Veel medewerkers binnen de organisatie zitten het grootste deel van hun (werk)dag. Algemene gezondheid en fysieke en mentale klachten zijn twee factoren die steeds terug komen uit resultaten van onderzoek.

### Gezondheid

De algemene gezondheid van medewerkers met een zittend beroep lijdt en dit op meerdere vlakken:

* Langdurig zitgedrag verhoogt het risico op ziekte en vroegtijdige sterfte. Dit gegeven is onafhankelijk van de hoeveelheid lichaamsbeweging die iemand heeft. Iemand die bijvoorbeeld een kantoorjob heeft met weinig beweging tussendoor, zal slechts in beperkte mate van de gezondheidsvoordelen van een half uurtje lopen genieten. Het advies is dus om naast de 30 minuten beweging per dag, ook regelmatige onderbrekingen van het zitgedrag te voorzien.
* Mensen die meer dan 11 uur per dag zitten hebben een 40% hogere kans op overlijden in de daaropvolgende drie jaar in vergelijking met mensen die minder dan 4 uur per dag zitten.
* Als je zit, gebruik je je [spieren](https://www.gezondheidsplein.nl/menselijk-lichaam/spieren/item45071) nauwelijks (zie ook ‘Fysieke en mentale klachten’). Je beenspieren zijn de grootste spieren in je lichaam. Doordat je deze spieren niet gebruikt, wordt het suiker uit je [bloed](https://www.gezondheidsplein.nl/menselijk-lichaam/bloed/item45090) minder snel opgenomen en dit leidt tot een verhoogd risico op onder andere hart- en vaatziekten, diabetes en obesitas. Er zijn onderzoeken die een directe relatie tussen langdurig zitten en hart- en vaatziekten nuanceren. Toch wordt deze conclusie in de meeste onderzoeken wel gemaakt.

### Fysieke en mentale klachten

Naast de globale gezondheid wekt sedentair gedrag ook op korte of middellange termijn fysieke en mentale klachten op. Een overzicht:

* Mist in het hoofd

Spieren pompen vers bloed en zuurstof door de hersenen en stimuleren op die manier bepaalde hormonen die de hersenen stimuleren en de stemming beïnvloeden. Wanneer we stilzitten vertragen deze hersenfuncties. De concentratie vermindert gaandeweg.

* Nekklachten

Wanneer we langdurig beeldschermwerk verrichten, bewegen we onze nek voorwaarts. Wanneer we lang telefoneren, plaatsen we soms de telefoon tussen oor en schouder om te kunnen typen. Dit kan leiden tot verstoorde spanningen in de nekspieren. Vooral de trapeziusspier, die nek en schouders connecteert, komt onder spanning. Overspanning door het voorwaarts wenden van het hoofd kan oorzaak zijn van ernstige hoofdpijn.

* Schade aan organen

Darmkanker en borstkanker komen meer voor bij sedentaire personen. Eén theorie zegt dat de overvloed aan insuline de celgroei zou bevorderen. Een andere theorie zou zijn dat actief zijn de werking van de natuurlijke anti-oxidanten bevordert, die de celbeschadigende en misschien kankerveroorzakende vrije radicalen bestrijden.

* Spierdegeneratie

Het spreekt voor zich dat een langdurige zithouding de spieren doet verzwakken of op zijn minst niet aansterkt. Dit heeft effect op heupen, buikspieren en bilspieren.

* Beenklachten

Langdurig zitten vertraagt de bloeddoorstroming, wat leidt tot vochtophoping in de benen. Het bot in de heup en het onderbeen verstevigt zich ook niet en zwakt zelfs af bij langdurig zitten.

* Rugklachten

De rug stijft op door het langdurig aanhouden van een zelfde zithouding. De rug wordt minder flexibel en dat merk je bij het uitvoeren van de meest banale activiteiten. Wanneer we bewegen gaan de tussenwervelschijven zoals een spons vocht opslorpen en in goede conditie blijven. Wanneer we lang zitten, worden de tussenwervelschijven ongelijk belast en verliezen ze hun elasticiteit. Het collageen in de omringende ligamenten  en pezen neemt af, zodat ook deze minder flexibel worden.

Langdurig zitten veroorzaakt schade aan de tussenwervelschijven en vormt mee de oorzaak van het ontstaan van hernia.

Langdurig staan wordt vaak als het reddingsmiddel gezien. Het klopt dat het een goed alternatief en goede afwisseling is, maar toch moeten ook daar enkele zaken in rekening gebracht worden. In de zin dat ‘té’ nooit goed is, is dat ook bij staand werken het geval.

Onderzoek toont aan dat staand werken maximum 4 uur per dag mag duren. Langdurig staan houdt namelijk ook risico’s in: je loopt als zwangere vrouw een hoger risico op een vroegtijdige bevalling. Staand werken heeft ook een nadelige invloed op de doorbloeding van de benen. Vanwege de grote statische kracht die nodig is, is de kans op [rugklachten](http://www.optimalegezondheid.com/rugpijn-deel-1-verschillende-soorten-en-het-ontstaan-van-rugpijn/), voetklachten, pijnlijke gewrichten en spataderen groter.