

# Staan- zittend werken levert al meer beweging op

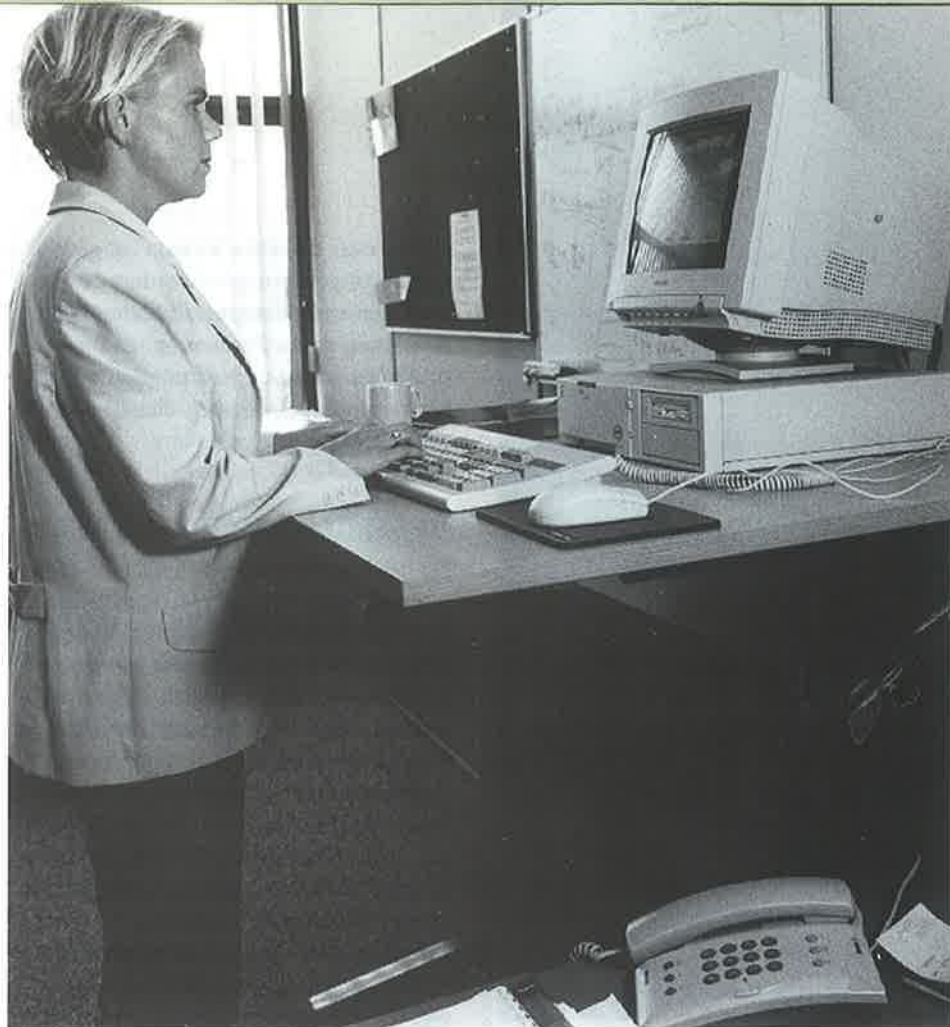


FOTO: MICHEL WIELICK

Een van de favoriete taken om staand uit te voeren is het raadplegen van e-mail.

Faxen, post lezen, elektronisch arcieveren, het is tegenwoordig allemaal mogelijk vanachter de computer. Alleen koffie halen en kopieën maken houdt de beweging er op kantoor nog een beetje in. Afwisselend staand-zittend werken blijkt al meer beweging op te leveren. Toch is het niet de enige oplossing. De organisatie van het werk en de mentaliteit van de zittende beeldschermwerker blijken minstens zo belangrijk.



Piet van Lingen, Gu van Rhijn

**D**e lichaamsbeweging van kantoorwerkers neemt af. Door de voortgaande ontwikkeling en toepassing van informatie- en communicatietechnologie zitten veel mensen uren aan hun werkplek gekluisterd. Computers maken de dienst uit. Hierdoor bewegen mensen minder tijdens hun werk met als gevolg: meer gezondheidsrisico's. De combinatie van zitten en eenzijdige repeterende bewegingen (muisgebruik, toetsenbord) lijkt de tendens. Lopen, gaan zitten, opstaan, traplopen en bukken neemt af. Kleinere bewegingen zoals hand- en vingerbewegingen bij gebruik van toetsenbord en muis nemen daarentegen juist toe. Met alle inmiddels bekende gevolgen van dien.

Er zijn verschillende factoren die het bewegen van mensen op kantoren kunnen beïnvloeden. Een opsomming.

## GEBOUW

Het ontwerp van een gebouw is van invloed op het bewegen van de beeldschermwerker. Hoe ver moet iemand lopen voor hij bij het kopieerapparaat is? Of de printer, de postbakjes, de koffie, de trap en de lift?

## WERKPLEK

De inrichting van de werkplek is ook bepalend voor de dagelijkse beweging. Hoe frequent loopt een medewerker naar het archief? Of naar andere beeldschermen? Deze afstanden bepalen of mensen opstaan of blijven zitten. Vaak wringen ze zich in allerlei bochten of rijden met de stoel om bij de archiefkast te komen of om te zien wat bij een collega op het beeldscherm staat. Om te voorkomen dat een medewerker bijna de hele dag zit, is er de mogelijkheid om zittend en staand werken af te wisselen. Bijvoorbeeld door een zit-sta-tafel die eenvoudig in hoogte verstelbaar is. Een aantal vaste hogere werktafels voor staand werken is ook een alternatief.

Eén werkplek voor het uitvoeren van alle taken vermindert het bewegen. Diverse werkplekken voor bijvoorbeeld telefoneren, overleg en concentratie bevorderen juist een wandelingetje.

## SYSTEMEN

Een beeldschermwerker hoeft bijna niet meer van zijn plaats af. Ontwikkelingen

## DE ZIT-STA-TAFEL PROEF

Levert het gebruik van zit-sta-tafels meer beweging en houdingsvariatie op?

In deze proef waren gedurende zes weken vijf verschillende zit-sta-tafels opgesteld op een aantal wisselwerkplekken van vijftien medewerkers. Elk van deze medewerkers kon zo een deel van de werkweek gebruik maken van de tafels, en naar believen staand of zittend werken. Het werk bestond uit doorsnee kantoorwerk: pc-gebruik (tekstverwerking, elektronische post en agenda), lezen, telefoneren en overleggen. De zit-sta-tafels waren in gebruik als pc-tafel, met ruimte voor het afleggen van documenten. De hoogteverstelling werd bij de meeste tafels ondersteund door een veerconstructie met een bediening vergelijkbaar met die van een bureaustoel; met een knop ontgrendelen en de hoogte met de hand aanpassen. Eén tafel was elektrisch verstelbaar.

### Favoriet

Acht deelnemers hebben bijgedragen aan de evaluatie van het gebruik van de zit-sta-tafels. Het deel van de tijd dat de deelnemer het werk staand uitvoerde lag meestal tussen 0,5 en 1 uur per dag, verdeeld over twee of meer periodes. Favoriete taken om staand uit te voeren waren het raadplegen van e-mail, andere korte pc-taken en kort overleg met collega's. Schrijf- en typewerk en soms ook telefoneren deed iedereen toch het liefst zittend.

### Variatie

Zes van de acht proefpersonen gaven aan dat het gebruik van de zit-sta-tafels de variatie in werkhouding vergroot. Dezelfde zes melden ook dat zij door de tafels (iets) meer beweging krijgen. Zeven van de acht vonden het werken aan de tafels prettig. Twijfel bestond er over een eventuele verhoogde efficiëntie of kwaliteit van het werk bij het gebruik van een zit-sta-tafel.

### Te hoog, te laag

Over het bedieningsgemak van de verschillende tafels waren de meningen verdeeld. Eén medewerker was zeer positief. Anderen vonden de hoogste stand van een aantal tafels te laag, en weer anderen vonden de laagste stand nog te hoog. Soms verliep de verstelling omhoog dan wel omlaag te zwaar, of was de vergrendeling niet prettig in het gebruik. Eén tafel, de elektrisch verstelbare, vond iedereen te langzaam. De helft van het aantal proefpersonen vond het na afloop van de proef jammer dat de zit-sta-tafels niet meer beschikbaar waren.

### Conclusie

De zit-sta-tafels bleken voor de meeste medewerkers meer beweging en houdingsvariatie in hun werk te brengen. Deze effecten zijn echter niet groot, zodat de tafels gezien moeten worden als één van de mogelijkheden om statische belasting en bewegingsarmoede te bestrijden.

Meer bewegen door middel van de technologie en de inrichting van ruimte heeft nog weinig aandacht gekregen. Er is nog te weinig informatie over de hoeveelheid en soort beweging bij verschillende niveaus van automatisering of verschillende vormen van inrichting.

Enkele algemene aanbevelingen zijn wel te geven. Factoren die de houding en beweging van de mensen kunnen beïnvloeden zijn het ontwerp en de inrichting van gebouw en werkplek, de integratie van de gebruikte computersystemen, de functie-inhoud, de organisatie van het werk en ten slotte groep- en individuele gewoontes. Mensen moeten voldoende bewegen. Door daar bij het ontwerp en de inrichting van een gebouw en een werkplek rekening mee te houden, nemen uiteindelijk de gezondheidsrisico's af en neemt de productiviteit toe.

in de informatica technologie neigen er toe alle systemen naar één beeldscherm te brengen, zoals bijvoorbeeld elektroni-

sche post, een elektronische agenda en elektronische archivering en uitwisseling van documenten.

## FUNCTIE-INHOUD

Wanneer mensen bijvoorbeeld alleen een bewakende of invoer-functie hebben is de bewegingsvrijheid sowieso al gering. Wanneer mensen een divers takenpakket hebben met bijvoorbeeld ook organiserende of ondersteunende taken, komen ze vaker van hun plek af. Er moeten dan wel collega's zijn die de taak op de vaste werkplek even over kunnen nemen.

## ORGANISATIE

Het aantal pauzes en de lengte van de pauzes is van groot belang. Het is beter veel kortere pauzes dan weinig lange pauzes te nemen. Verder moet het werk het mogelijk maken om zelf een korte pauze in te lassen om op te staan en rond te lopen.

## CULTUUR

De werkcultuur en groepsgewoontes zijn uiteraard ook van invloed op de manier van werken en bewegen. Is het gebruikelijk om bij een vraag aan een collega naar hem toe te lopen of is een telefoontje de gewoonte? Wordt af en toe opstaan van de werkplek voor wat beweging (impliciet) afgekeurd of juist aangemoedigd?

## GEWOONTES

Individuele gewoontes en mentaliteit van mensen bepalen de mate van bewegen. Neem je de trap of de lift? Rol je met de stoel of sta je op en loop je? Heeft iemand aandacht voor beweging, houdingsvariatie of niet? Voorlichting en training helpen de medewerker beter te letten op houding, beweging en gezondheid. (.)

## DE AUTEURS

Piet van Lingen en Gu van Rhijn werken bij NIA TNO, Amsterdam.