

ERGO WAKE UP CALL

Veerle Franqui

ÇAVA
ÇAVA!



Heb je feedback?
[Ik lees ze graag via deze link.](#)

FOLLOW ME:

-  www.cavacava.be
-  [veerle_franqui](#)
-  [çava çava boosts](#)
-  [Veerle Franqui](#)



SITTING IS KILLING

DE GEZONDHEIDSORGANISATIES EN ERGONOMISCHE WINKELS DOEN ECHT HUN BEST OM ONS TE DOEN NADENKEN OVER ONS ZITGEDRAG:



ZOALS HET NU ONDENKBAAR IS DAT MENSEN NOG ROKEN OP HET WERK. ZO DURF IK TE VOORSPELLEN DAT HET BINNEN TIEN JAAR NOT DONE ZAL ZIJN OM EEN HELE DAG TE ZITTEN.

- The Computer Butt
- The sit sense
- Als we zitten, staan we op standby
- Zitten is een ongezonde duursport
- Er heerst een zitepidemie
- Zit in met al dat zitten
- We zitten ons kapot
- Chair-ish you
- We zitten – letterlijk - met een probleem
- I can't stand sitting too long
- The seat of your pain may be your chair
- Zitten is een werkwoord
- Stand up to the sitting disease
- Sitting is Suicide
- Sitting kills. Moving heals.
- Ik zie je wel zitten
- Genoeg gezeten
- When bored of sitting, move! When bored of moving, sit!
- Het is toegestaan om hier te staan.
- De voorzitter heeft een belangrijke voorbeeldrol in het zitgedrag
- Wilt u alstublieft allemaal even staan?
- Sitting survival
- The sitting sickness
- Zorg vandaag voor je rug, morgen kan het te laat zijn





ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN?

SEDENTAIR GEDRAG: HOE ZIT HET NU EIGENLIJK? HOE STAAT HET ERMEE? JAARLIJKS STERVEN ER MEER MENSEN TEN GEVOLGEN VAN FYSIEK INACTIVITEIT DAN TEN GEVOLGEN VAN ROKEN. VANDAAR DAT ZITTEN HET NIEUWE ROKEN WORDT GENOEMD. DIT ZIJN DE GEVOLGEN VAN LANGDURIG ZITTEN:

1

ER KAN VOCHTOPHOPING ONTSTAAN

Wanneer je zit mogen jouw beenspieren zich ontspannen. Je stoel doet het werk en draagt al jouw kilo's. Je beenspieren hoeven niet meer actief te zijn en schakelen terug naar een slaapmodus. Langdurig zitten vertraagt de bloeddorstrooming in je benen waardoor vochtophoping kan ontstaan. Zo maak je meer kans op spataders, bloedklonters of een trombose.

2

JE HART MOET HARDER POMPEN

Een vertraagde bloeddorstrooming zorgt er ook voor dat je spieren minder zuurstof krijgen en je spiercontracties zwakker worden. Zelfs je hartspier wordt zwakker en krijgt het moeilijker om bloed naar je hart te pompen. Mensen die dagelijks het langst zitten hebben 2,5x meer kans op hart- en vaatziekten (waaronder ook problemen met een hoge bloeddruk).

3

VETMOLECULEN NEMEN TOE

Wanneer je vastgeroest zit op je stoel, nemen de vetmoleculen in je lichaam toe. De enzymproductie die zorgt voor vetverbranding daalt met maar liefst 90 procent! Het aantal calorieën dat je verbrandt neemt een diepe duik naar slechts 1 kalorie per kilo lichaamsgewicht per uur. (Bij joggen staat de teller op 7)

4

JE BREIN KRIJGT MINDER ZUURSTOF

Minder doorbloeding wil ook zeggen minder zuurstof naar je hersenen en dat wil dan weer zeggen... een verminderde concentratie. Als je langer dan een half uur zit doe jij eigenlijk nog alsof je hard aan het werken bent, maar je haalt je maximale concentratieniveau niet meer.

5

JE DRUKT JE LONGEN IN ELKAAR

Van zodra je in je scherm kruipt en een kromme houding aanneemt, worden je longen in elkaar gedrukt. Je longcapaciteit vermindert waardoor je hersenen niet hun optimale portie zuurstof krijgen. Een oppervlakkige ademhaling bevordert bovendien de aanmaak van het stresshormoon cortisol.

6

MEER KANS OP DEPRESSIE

Kinderen en jongeren die veel stilzitten blijken vaak slechtere slapers en voelen zich minder goed in hun vel. Bij volwassenen is een grotere kans op het ontwikkelen van een depressie vastgesteld.

7

JE BLOEDSUIKERSPIEGEL GAAT DE HOOGTE IN

Wanneer je eet, breekt je lichaam het eten af tot glucose. Je pancreas produceert insuline, een hormoon dat ervoor zorgt dat glucose als bruikbare energie naar je spieren vervoerd wordt. Insuline brengt dus ook het glucoseniveau in je lichaam terug naar niveau 'normaal'. Als je te weinig beweegt, zijn de receptoren voor insuline ongevoelig, waardoor suiker blijft circuleren en je bloedsuikerspiegel de hoogte in gaat. Die ongevoeligheid voor insuline is een grote boosdoener in het ontstaan van diabetes type II. Mensen die dagelijks het langst zitten hebben dubbel zoveel kans op diabetes. Mensen met diabetes type 2 lopen 20 à 25 procent meer kans op kanker (aan de lever, alvleesklier, dikke darm, nieren, blaas, borst en baarmoederwand).

8

JE DARMEN KRIJGEN HET MOEILIJK

Ga niet als een ineengezakte pudding zitten. Zodra je een zo'n kromme houding aanneemt op je stoel, verzwakt de stofwisseling in je darmen. Voedsel wordt moeilijker verwerkt. Darmklachten gaan wellicht volgen.

10-10-10

Op **10 oktober** om **10 uur** gaan we met zijn allen **10 minuten** wisselwerken.

Deel je foto op social media en win een bureauverhoger. **#wisselwerken #VerV**

Een campagne van VerV - Beroepsvereniging voor Ergonomie en het Vlaams Instituut Gezond Leven

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

VerV

CAVA CAVA!

www.verv.be
www.wisselwerken.be



 **DIT IS EMMA. ZE ZOU, VOLGENS ENKELE WETENSCHAPPERS EN EEN FIRMA IN KANTOORMEUBILAIR (FELLOWES) EEN REALISTISCHE BEELD ZIJN VAN DE OFFICE MEDEWERKER IN 2040.**

Emma vertoont meerdere extreme gevolgen van haar onbehandelde symptomen veroorzaakt door te vaak te lang te zitten:

- een permanent gebogen rug
- verschillende spataderen op haar benen
- een opgezwollen maag
- droge en rode ogen
- gezwollen polsen en enkels
- vale huid
- eczeem
- rode onderarmen en bovenbenen
- haar op haar oren en neus waardoor gezwollen sinussen ontstaan.



BEN JIJ EEN ACTIVE COUCH POTATO?

ALS JE ELKE WEEK 3 TOT 5X EEN HALF UUR BEHOORLIJK INTENSIEF BEWEEGT (JE VOELT JE HART EENS GOED KLOPPEN), MAAR JE ZIT DAARNAAST HEEL VAAK LANGER DAN EEN HALF UUR, DAN BEN JE EEN 'ACTIVE COUCH POTATO'. JE LOOPT NOG STEEDS RISICO OP HEEL WAT ZITSCHADE. HET SPORTEN NA DE UREN IS GEEN 'UNDO-MACHINE' VOOR HET TEVEEL AAN ZITTEN TIJDENS EEN WERKDAG.

SPOEDCURSUS ANATOMIE

BOODSCHAP 1: JE BENT OP JE STERKST ALS JE DEZE NATUURLIJKE KROMMING (S-CURVE) AANNEEMT.

Maak je groot, kijk naar de horizon en hou een lichte holling in je onderrug: dat is de natuurlijke kromming van je wervelkolom. De druk op je wervels en tussenwervelschijven blijft dan mooi verdeeld.

Zit je kromgebogen? Dan moet het voorste deel van de tussenwervelschijven heel hard werken om het gewicht van je bovenlichaam op te vangen. Zo benut je niet jouw maximale kracht.

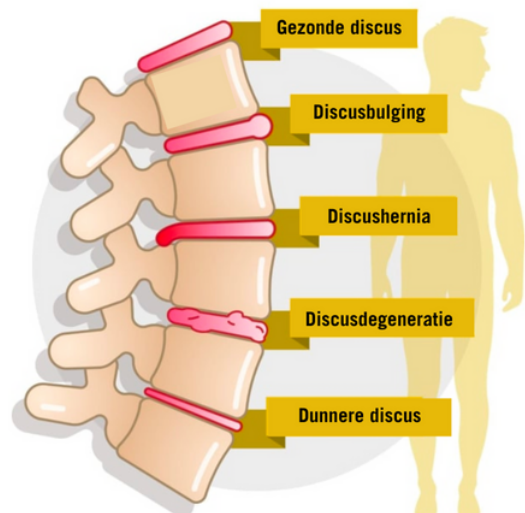


BOODSCHAP 2: JE TUSSENWERVELSCHIJF (OF DISCUS) IS NIET BEZENUWD WAARDOOR HET GEEN WAARSCHUWINGSSIGNAAL KAN GEVEN.

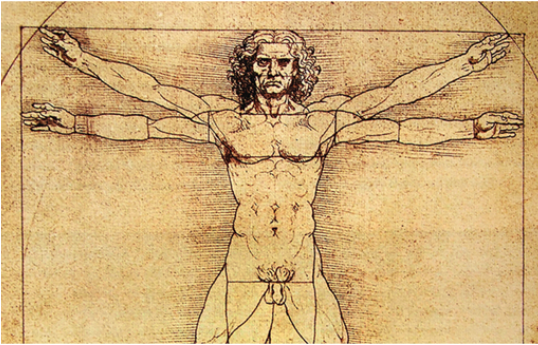
De schijf tussen twee wervels (= tussenwervelschijf of discus) bestaat voor 80 à 85 procent uit water. Als je afwijkt van de neutrale kromming, door een kromgebogen houding, dan neemt de discus een andere vorm aan en kunnen er discusaandoeningen ontstaan. Je gaat hiervoor zelden een waarschuwing krijgen omdat de discus niet bezenuwd is. Pas als bijvoorbeeld een uitstulping duwt tegen je ruggenmergkanaal, ga je pijnsignalen ontvangen.

BOODSCHAP 3: ER LOPEN GEEN BLOEDVATEN DOOR EEN TUSSENWERVELSCHIJF WAARDOOR EEN GENEZINGSPROCES HEEL MOEILIK OF ONMOGELIJK IS.

Dit is dé reden waarom preventie o zo belangrijk is.



PEUTERSQUAT FOR LIFE



VITRUVIUSMAN

Leonardo Da Vinci toonde ons met zijn 'Vitruviusman' onze anatomische positie: in een staande positie zijn onze spieren op een natuurlijke lengte en zijn onze gewrichten optimaal belast. Ons lichaam is dus ontworpen om te staan. Uiteraard niet om een hele dag te staan. Dat zou foltering zijn.

HOE ZIT HET MET JOU PEUTERSQUAT?

Als je vaak langer dan een half uur zit, zullen er vroeg of laat klachten opduiken. 'Mooi' zitten op een ergonomische bureaustoel is niet voldoende. Als je je echt wil beschermen, dan is het een kwestie van je lichaam fit, sterk en flexibel te houden. Ik leg het je uit aan de hand van de peutersquat...

We worden geboren met een prachtige spierbalans die ons mooi in evenwicht houdt. Kijk eens naar een spelende peuter. Die zit vaak in een perfecte peutersquat. Door zijn zwaar hoofdje moet het kleine kind mooi rechtop blijven zitten of hij zou omver vallen.

Doordat je al ettelijke uren in je leven hebt gezeten, en dus afwijkt van onze natuurlijke staande positie, dreigt die spierbalans uit evenwicht te geraken. Spieren die je te veel gebruikt door te zitten (bijv. heupbuigers en borstspieren) worden stijf (lees: korter) en gevoelig voor blessures. Spieren die je te weinig gebruikt, zoals de spieren tussen je schouderbladen, worden te zwak. Wil je nog squatten met over- en onderactieve spieren? Dan ga je hier en daar compenseren door je hielen op te heffen, door je knieën naar binnen te buigen, een te holle rug te hebben,...

Hoe meer je squat vandaag nog op je peutersquat lijkt, hoe minder kans je hebt op spier- en gewrichtsklachten.



DE PERFECTE PEUTERSQUAT



HOEVEEL WIJKT JOUW SQUAT AF VAN DEZE?

HOU JE LICHAAM 'FIT FOR THE FUTURE'

Welke bewegingen maak je tijdens een werkdag? Gaan zitten, rechtstaan, even wandelen, terug gaan zitten,... Herkenbaar? Dan laat je heel wat kansen liggen om jouw lichaam 'fit for the future' te houden. De ingrediënten om een fit lichaam te hebben?

CARDIO:

Laat je hart af en toe eens goed kloppen.

ROMPSTABILITEIT:

Verzorg je houding. Hoe vaker je jouw rompstabiliteit (core stability) traint, hoe vaker je een gezonde en fiere houding zal aannemen. Je zal meer naar je lichaam luisteren en minder kromgebogen je scherm induiken. Lees: je stopt met het kweken van hernia's.

MOBILITEIT:

We kunnen in verschillende richtingen bewegen. En als ons lichaam dat kan, dan doen we dat maar beter ook. Het alternatief? Vastroesten. Dus: Buig. Strek. Kantel. Draai.

FLEXIBILITEIT:

Sommige spieren gebruik je te vaak. Die overactieve spieren zijn gevoelig voor blessures en kan je maar beter wat stretchen.

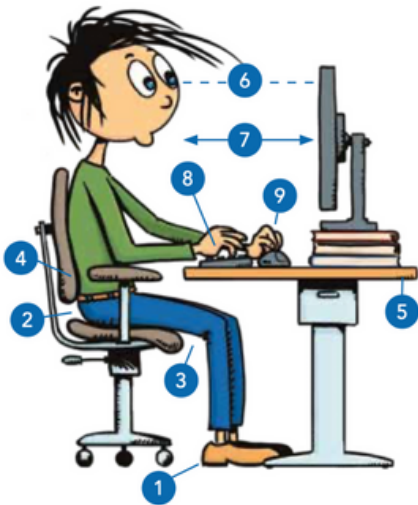
DE 'ERGO BREAKS' UIT DE OPLEIDING KAN JE BEKIJKEN IN DEZE FILMPJES:



CHECK ZEKER OOK DEZE GRATIS NTC APP MET ENORM VEEL OEFENINGEN:



DE ERGO CHECKPOINTS: BUREAU



BRON: ERGONOMIESTITE.BE

1. Voeten plat op de grond
2. Zithoogte: heupen hoger dan knieën
3. Zitdiepte: een vuist ruimte in de knieholte
4. Steun lage rug: plaats de bolle vorm van de rugleuning net boven je broeksriem
5. Breng je tafel op ellebooghoogte
6. Zet de bovenrand van je scherm op ooghoogte
7. Plaats je scherm op een armlengte afstand
8. Toetsenbord: Plaats het zodanig dat je jouw ellebogen nog naast je lichaam hebt. Klap de pootjes in om jouw polsen te beschermen.
9. Ga voor clean desk zodat je voldoende vrije ruimte hebt om je muis te gebruiken.
10. Zit maximum 30 minuten. Doorbreek het zitten.

DE UITLEG OVER DEZE ERGO CHECKPOINTS KAN JE TERUGVINDEN IN DIT FILMPJE:



DE ERGO CHECKPOINTS: HEFFEN

1. Eer de S-curve. Gebruik je buik- en beenspieren. Zo ben je op je sterkst.
2. Zorg dat je stabiel staat. Verdeel je gewicht. Til met twee handen.
3. Hou je voeten omheen de last. Maak de hefboom zo klein mogelijk.
4. Wees slim lui. Hef wanneer het moet. Schuif/Sleep wanneer het kan.
5. Maak maximaal gebruik van hulpmiddelen. Zoek ook steunpunten.
6. Gebruik anti-sliphandschoenen voor een betere grip.
7. Werk per twee als het kan. Communiceer.
8. Laad met rust. Niet met een snok. Voorkom piekbelastingen.
9. Plaats gewichten zoveel mogelijk op tafelhoogte. Dat is jouw powerzone.
10. Vermijd zoveel mogelijk tillen boven schouderhoogte en onder kniehoogte.
11. Sta recht voor de last. Hef de last op, draai dan (indien nodig) en verplaats. Zo vermijd je torsie (tegelijktijd draaien en heffen).
12. Drink voldoende water. Je rug zal je dankbaar zijn. Je tussenwervelschijven (eigenlijk ook je shockdempers) bestaan voor het grootste deel uit water. Als je te weinig drinkt, geraakt de vochtbalans van de schijf verstoord. Gevolg? Rugpijn.



MIND THE GAP

Je bent zo gewend geraakt aan instructies voor het verbeteren van je gezondheid, dat je ze zelfs in jouw slaap zou kunnen herhalen: eet vijf porties fruit per dag, maak minder gebruik van verzadigde vetten, doe regelmatig aan sport,... toch slagen deze herhaalde bevelen er niet in om de meeste mensen ernaar te laten handelen. Dat blijkt toch uit de nationale statistieken van overgewicht, hartziekten en diabetes.

Wat is het grote probleem?

In het leven WETEN veel mensen wat ze moeten doen, maar er zijn er weinig mensen die ook werkelijk doen wat ze WETEN. Tussen intentie en een effectieve daad bevindt zich een pijnlijke kloof. Sadly present: Intentional behaviour gap.

Wat is de strategie die de meeste mensen gebruiken?

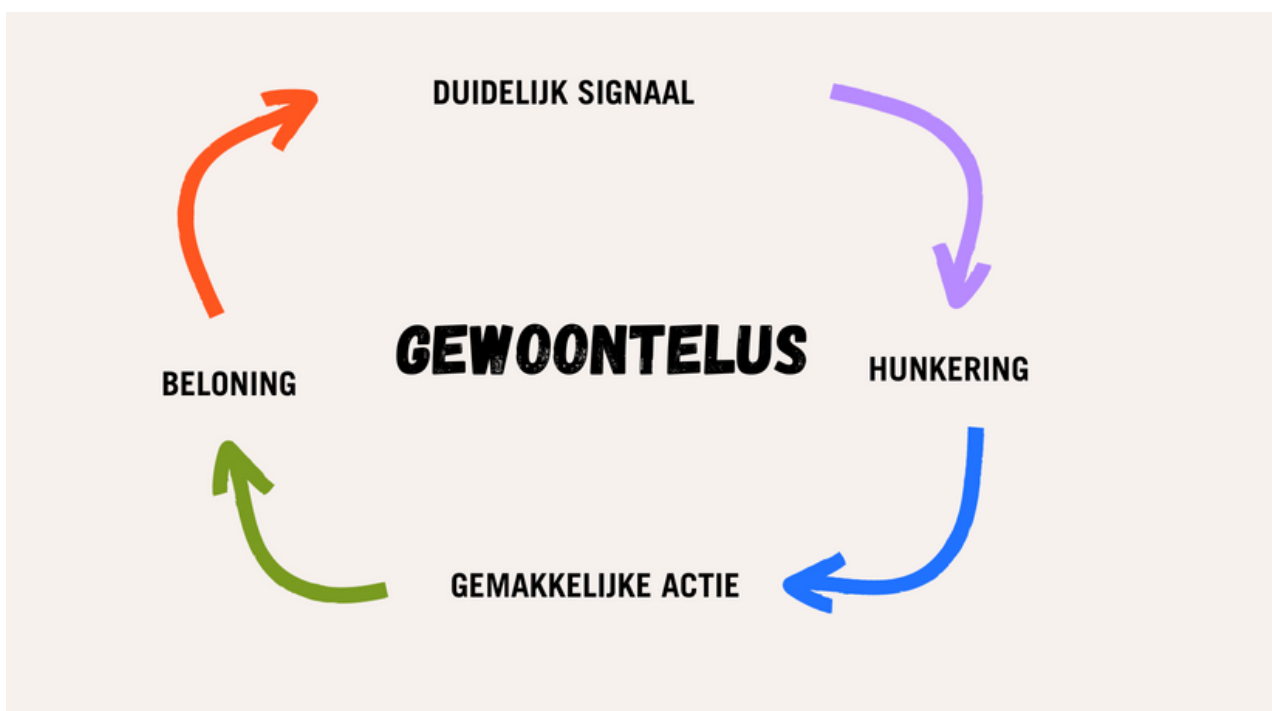
De strategie van de wilskracht is een heel populaire. Vaak voelen mensen na een opleiding een grote wilskracht om in actie te schieten. Klinkt super!

Wat is het probleem en de oplossing van die strategie?

- Er is enkel wilskracht in het moment zelf. "Dit nooit meer!". Maar: Pijn weg? Hefboom weg.
- Je wilskrachtspier geraakt oververmoeid.
- De OPLOSSING: automatiseer je wilskracht door gewoontes te kweken.

DE 4 GEWOONTEWETTEN OM JE DOEL TE BEREIKEN

Bepaal een doel dat je wil bereiken. Wil je vaker rechtstaand werken? Wil je meer fysieke oefeningen doen? Welke gewoonte kan je daarbij helpen? Zorg dat deze vier elementen van de gewoontelus aanwezig zijn: een SIGNAAL, een HUNKERING, een ACTIE en een BELONING





Gewoontes kunnen heel krachtig zijn. Ze zijn consistent, vaak onbewust en ze produceren dagelijks je energie, productiviteit en engagement. De onderstaande wetten zijn van toepassing op gezonde en ongezonde gewoontes. Hieronder geef ik weliswaar enkel tips voor de gezonde gewoonte om vaker te bewegen tijdens werkdagen:

WET 1: Maak het SIGNAAL voor jezelf duidelijk.

- Hou je nieuwe gewoonte 'top of mind'.
- Hang een afvinkrooster (zie hieronder) op in de keuken of op je kantoor.
- Zet op je bureaublad een foto (misschien van Emma of een peutersquat?) als reminder – (tip: <https://momentumdash.com>)
- Leg een sportattribuut (bijv. een rekker) op je bureau. Plaats je hometrainer naast je werkplek.
- Neem je agenda er NU bij. Plan iets kleins in, bijvoorbeeld een staande meeting (Wist je trouwens al dat staande meetings sneller gedaan zijn dan zittende meetings?)

WET 2: Zorg dat je er goesting in krijgt (HUNKERING)

- De hunkering is de motor achter de gewoontelus. Denk maar aan het vooruitzicht van een like-bom op je socials.
- Maak gebruik van de fun-theorie: Ga samen een uitdaging aan en kijk ernaar uit om elkaar te updaten of om samen even te pauzeren in de frisse buitenlucht,...

WET 3: Maak het je gemakkelijk (ACTIE)

- Hoe gemakkelijker de actie zelf is, hoe groter de kans dat je het gaat doen.
- Zet de link naar de filmpjes met oefeningen op je bureaublad. Plaats de NTC app op je startscreen. Zoek wat werkt voor jou.
- Doe na het opstaan één stretchingoefening of neem elke dag één actieve korte pauze.
- Zoek een buddy. Denk aan die eerste volger die je nodig hebt om een idee te lanceren.
- Skip maximum één dag. Sla je meer dagen over dan is bijna altijd het momentum weg. Heb je een mindere dag? Ga dan toch voor een light versie.
- Prime je omgeving voor toekomstig gebruik: Wil je de volgende ochtend staand werken? Zet 's avonds je bureau omhoog. Wil je na je middagpauze staand werken? Zet je tafel omhoog voor je op middagvakantie vertrekt.

WET 4: Make it satisfying (BELONING)

- Minimaliseer de tijd tussen het bereiken van een tussen/hoofd-doel en het ontvangen van een soort van beloning. Zoals je weet zorgen passieve opties meestal voor directe bevrediging terwijl actieve opties pas na jaren belonen.
- Eens je een fysieke pauze genomen hebt, dan gaat jouw lichaam je belonen met wat gelukshormonen die vrijkomen. Daar mag je op rekenen. Oefeningen doen deugd, zeker als je al lang gezeten hebt.
- Maar: Hoe ga jij je belonen als je jouw nieuwe gewoonte al 30 dagen hebt vol gehouden? Hier laat ik het denkwerk aan jou (en je collega's) over. Veel plezier alvast!





30 DAGEN CHALLENGE

MIJN NIEUWE GEWOONTE:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30