



Gedaan met rugpijn

Rugpijn is al (te) lang een oud zeer. Experts in ergonomie, ontwerpers van stoelen en werkplekken boeken vooruitgang in de strijd tegen vijand nr. 1 van werknemers die aan hun bureau zitten. Dit is mogelijk dankzij “dynamische” verstelbare stoelen en nieuwe werkgewoonten die aanzetten tot meer bewegen.

Elke werknemer kent de stekende rugpijn die naarmate de werkdag achter zijn bureau vordert geleidelijk de kop opsteekt. Een rugpijn die met de dag erger wordt. Deze rugpijn wordt al decennialang “ziekte van de eeuw” genoemd. De overgang naar de 21e eeuw heeft rugpijn niet doen verdwijnen maar de arbeidsmarkt beseft ten volle dat deze kwaal absoluut bestreden moet worden omdat werknemers eronder gebukt gaan en ze een gevaar vormt dat heel ernstig genomen moet worden. “De mens is helemaal niet gemaakt om urenlang stil te zitten aan een bureau met

de blik op een scherm gericht”, is de vaststelling van Renaud Scholzen, kinesist en rugpijnexpert. “Vanaf onze kindertijd op school tot ons werk als volwassene wordt onze wervelkolom elke dag urenlang onderworpen aan een dubbele of zelfs driedubbele belasting. De tussenwervelschijven worden samengedrukt en verliezen na verloop van tijd een deel van het water in hun kern. Op het eind van de dag zijn deze schijven samengedrukt en verliezen ze grotendeels hun dempend vermogen. Na verloop van tijd treden spierspasmen op en leiden de gewrichtsoppervlakken

aan artrose. Door het traditionele meubilair en de gewoonlijke zithouding kantelt het bekken achterover waardoor de lumbale kromming omgekeerd wordt. De druk van uw gewicht wordt erdoor vermenigvuldigd. Dit alles wordt veroorzaakt door de zithouding van de werknemer op zijn werkplek”, stelt de kinesist vast.

In een onderzoek uit 2017 trok de WHO nogmaals aan de alarmbel door erop te wijzen dat een zittende levensstijl de vierde doodsfactor in de wereld is omdat “dit alle doodsoorzaken versterkt: het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en zwaarlijvigheid verdubbelt en het risico op darmkanker, hoge bloeddruk, osteoporose, lipidestoringen, depressie en angst verhoogt.”

Specialisten in ergonomie, ontwerpers en fabrikanten van bureaustoelen, experts in kantoorinrichting werken vandaag allemaal samen in de strijd tegen rugpijn en zoeken volop naar de beste oplossingen volgens NWOW (New Ways of Working). Twee absolute regels komen naar voren: “Kies een echt ergonomische bureaustoel en creëer een actieve ruimte die de werknemer uitnodigt om te bewegen en van positie te wisselen,” benadrukt Olivier Steitergem, algemeen directeur van de EOL-groep, fabrikant van kantoormeubilair en specialist in kantoorinrichting. Alle experts zijn het erover eens dat deze twee principes essentieel zijn om een werkecosysteem te bekomen dat de efficiëntie maar vooral van de gezondheid van de werknemer ten goede komt.

De ideale ergonomische stoel

Maar wat moet een stoel hebben om echt ergonomisch te zijn? “Hij moet op verschillende manieren afgesteld kunnen



© Wah Wah Design

worden: zithoogte, rugleuning, zitdiepte en een synchronisme”, legt iemand bij Behrin uit. Deze Belgische specialist in kantoormeubilair staat er ook op om de stoel op te bouwen uit hoogwaardige materialen zodat je er zeker jarenlang elke dag gebruik van kunt maken.

Olivier Steitergem van EOL legt uit: “Al deze afstellingsmogelijkheden zijn essentieel om de stoel aan te passen aan de morfologie van elke gebruiker. Zelfs de armleuningen moeten in de hoogte verstelbaar zijn om de ellebogen te laten rusten en de schouders te ontlasten. Een verstelbare rugleuning moet een spanningsinstelling hebben die geschikt is voor het gewicht van de persoon. Sommige stoelen bieden ook een optie voor een lendensteun om de onderkant van de rugleuning rond te maken of uit te hollen. Ten slotte is de synchronisatie tussen de zitting en de rugleuning essentieel zodat die aangepast kunnen worden aan de beweging van de gebruiker.”

Kinesist Renaud Scholzen van zijn kant is van mening dat “het in elk geval vooral belangrijk is om rekening te houden met de zitdynamiek die een stoel biedt. Deze parameter is de sleutel tot gezonder zitten omdat deze dynamiek de spieren van de wervelkolom activeert en de schijven beschermt zodat die zoveel mogelijk water vasthouden en doeltreffend blijven. Om een goede bureaustoel te kiezen moet de eerste vraag voor de verkoper over dit dynamische aspect van de stoel gaan: een zitting die naar voren kan kantelen en een rugleuning die de natuurlijke bewegingen van de rug volgt. Er is geen slechte stoel maar het zwakke punt blijft de stand van het bekken, waarvan de meeste zittingen achteroverkantelen veroorzaken. Tenzij je de uitstekende Herman Miller M body-stoel koopt voor ... 1865 euro exclusief btw! En dan nog...” Bovendien kan een

efficiënt kussen de tekortkomingen van sommige stoelen compenseren. Dat is het geval bij het “dynamische” kussen Noatec, ontworpen door onze expert-kinesist.

Natuurlijk staat de stoel centraal maar zoals Romain Wallon, CEO van het kantoorinrichtingsbedrijf Wah Wah Design, benadrukt: “Rugpijn komt niet noodzakelijk of alleen voort uit een slechte stoel of een slecht bureau. Het kan ook liggen aan een slechte houding van de werknemer. Aan een slechte afstelling, een slechte afstand tot het computerscherm, een slechte hoek tussen zijn romp en zijn onderste ledematen of de stand van zijn bekken. Werkinstrument en houding moeten een geheel vormen. Het belangrijkste is om onze klanten bewust te maken van de juiste bewegingen, de juiste lichaamshoudingen en de controle over hun werkinstrumenten.”

Kom op, bewegen!

Maar het is niet omdat je de beste stoelen hebt dat je er de hele dag op vastgekleefd moet zitten! De tweede regel tegen rugpijn is beweging in je werkdag te brengen. De ontwikkeling van NWOW ondersteunt deze grote trend. Het komt erop aan werknemers van de ene ruimte naar de andere te laten gaan en/of hen dynamische hulpmiddelen te geven zoals bureaus die in hoogte versteld kunnen worden; speciale stoelen (hoge krukken, etc.) volgens de locatie en wat daar wordt gedaan.

Afwisselen tussen zitten en staan wordt ook aangemoedigd. Maar is staan werken goed voor de rug? “Het is een kwestie van dosering”, meent de directeur van EOL, Olivier Van Steirtegem. “We moedigen werkplekken aan die afwisselend zitten en staan mogelijk maken. Experts raden aan 60% van de tijd te zitten, 30% te staan en 10% van de tijd volledig te bewegen. En elke 30 tot 60 minuten moet je van

houding veranderen. Door deze soepele overgang van zitten naar staan kunnen spieren actiever zijn, wat het risico op hartaandoeningen en diabetes verlaagt en de productiviteit verbetert.”

Kantoorinrichter Romain Wallon (Wah Wah Design) voegt een nuance toe: “Deze nieuwe manier van werken zorgt voor dynamiek en zal op korte termijn een positieve impact hebben op medewerkers die in zekere mate last hebben van rugpijn. Maar opgelet: als de lichaamshouding rechtopstaand niet ideaal is, blijft de rugpijn er wel.” Als goede kinesist beaamt Renaud Scholzen: “Je moet goede reflexen aanleren, zoals van houding veranderen, genoeg drinken, een frisse neus halen en zich uitrekken.”

Thuiswerken, de slechte vriend

Gestimuleerd door de gezondheids crisis voegt thuiswerken een nieuwe dimensie toe aan het probleem van rugpijn. Dat we minder in de auto zitten is natuurlijk goed voor onze rug. Maar is op je eentje thuiswerken dat ook? De baas van EOL, Olivier Steitergem, heeft er zijn bedenkingen bij: “Helaas versterkt thuiswerken de zittende levensstijl vaak en gaat de werknemer minder fysieke activiteit verrichten of bewegen dan als hij op kantoor zou werken. Bovendien vereist thuiswerk ergonomisch materiaal thuis. Dat is niet vanzelfsprekend. Sommige fabrikanten beginnen echter nieuwe lijnen stoelen en bureaus te lanceren zodat thuiswerkers zich kunnen installeren tegen betaalbare prijzen.” Op kantoor of thuis moeten alle werknemers kunnen genieten van identieke omstandigheden inzake comfort, welzijn en ergonomie. En van een omgeving die aanmoedigt om afwisselend te zitten, te staan en te bewegen om goed gewapend te zijn in de strijd tegen rugpijn.

Door Fernand Letist

