



‘Onze rug loopt ontzettend veel risico’

Op zoek naar de juiste houding

Hoe funest kan een verkeerde houding zijn? En hoe kan beweegarmoede worden bestreden op het werk? In een drieluik laten experts hierover hun licht schijnen vanuit verschillende invalshoeken.

TEKST | Hans Klip

Hij introduceerde de term ‘gameboy back’ en maakt zich al decennialang grote zorgen over het slechte zitten en het gebrek aan beweging bij miljoenen Nederlanders. Het wordt alleen maar erger, vertelt orthopedisch chirurg Piet van Loon die gespecialiseerd is in rugklachten. ‘Sinds de jaren negentig heb ik veel kinderen met ‘rotruggen’ op mijn spreekuur gehad.’

Fantastische uitvinding

De menselijke rug is een fantastische uitvinding van de natuur, zegt Piet. Maar mensen springen er achteloos mee om. ‘Onze

rug loopt ontzettend veel risico om allerlei problemen te krijgen. Rugklachten staan op nummer één in de jaarlijks-verschijnende Global Burden of Disease Study, een gigantisch wereldwijd onderzoek naar ziektebelasting.’ Dit geldt ook voor ons land. Piet noemt een cijfer uit een onderzoek van het RIVM uit 2018: bijna 2 miljoen kinderen en volwassenen hebben last van nek- en rugklachten. Verwacht wordt dat het aantal in 2040 is opgelopen naar een kleine 2,3 miljoen. ‘Er is geen enkele jongere die op achttienjarige

leeftijd het arbeidzame leven ingaat, waarvan iemand ook maar weet of de houding klopt met wat de Lieve Heer of de natuur voor ogen had met ons bewegingsapparaat.’

Piet heeft 45 jaar ervaring als orthopedisch chirurg in ziekenhuizen en werkt momenteel in een kleine praktijk, waar hij nog een dag per week actief is. Hij ontwikkelde samen met een orthopedisch instrumentmaker de Thoracolumbar Lordotic Intervention (TLI), een correctiebrace voor rugklachten. Met deze bracetechiek kunnen bij jong en oud operaties worden voorkomen.

‘Kyfose en scoliose kunnen hiermee op een eenvoudige manier worden gecorrigeerd in combinatie met oefentherapie. Bij het eerste gaat het om een versterkte bolting en bij het tweede om een slinger in de rug wat vooral bij meisjes en vrouwen voorkomt. Alles wat ik nu doe, is erop gericht om het middenstuk van de rug weer in een normale positie te krijgen.’

Verticale lijn

Piet omschrijft een goede houding als een rechte verticale lijn die begint bij een oor, dan gaat via het midden van de schouder en de heup, en uitkomt bij de enkel. ‘Zoals je die bij de natuurlijke S-curve kunt zien.’ Het bukkend proberen met de vingers de vloer aan te raken is de lakmoesproef. ‘Wie een te bolle rug of een knikrug heeft, lukt dat niet. Omdat bij houdingsafwijkingen stevast de spieren te kort zijn; hamstrings! Het combinatiebeeld komt nu vaak al voor bij kinderen.’

De grote boosdoener is het vele verkeerde zitten in de jeugd en bij volwassenheid. Dat kan allerlei vervelende gevolgen hebben zoals slijtage, hernia, artrose en vervorming van het bot. ‘Deze vervormende processen uit de jeugd gaan bij zittend werken op kantoor gewoon door. De druk op de tussenwervelschijven is bij passief zitten hoger dan bij tillend werken.’ De problemen zijn eigenlijk echt begonnen met de televisie en daarna steeds erger

geworden door de pc en de smartphone. Het leidt onder andere ertoe dat mensen op een minder goede manier zijn gaan lopen. 'Daarom moeten orthopeden steeds meer en steeds vroeger nieuwe heupen en knieën plaatsen.'

Vroeg fout

Het gaat volgens Piet al fout in het eerste jaar. Hij noemt de vele baby's die hangen in een Maxi-Cosi. 'Vroeger wisten moeders nog dat je een baby'tje nooit in zittende houding moet zetten, voordat die sterk genoeg is om het zelf te kunnen. De natuurlijke rusthouding is liggen en gedragen worden. Zo vlug mogelijk overdag op de buik is de manier voor jonge kinderen om heel snel sterke rugspieren te maken.'

Piet van Loon heeft ook veel mensen in de werkende leeftijd behandeld. 'Zij wijten hun rugklachten niet aan een verkeerde houding, maar aan iets anders. Vaak komen ze in een heel circus terecht. Velen maken een gang langs fysiotherapeuten, chiropractors, acupuncturisten, neurologen, noem maar op. Of ze krijgen injecties in hun rug op een pijnpoli. Het grote voorland van ellende zijn de Verenigde Staten. Daar gaan elk jaar meer dan 100.000 jonge mensen met rugpijn dood aan verslavende pijnmedicatie.'

Zijn eigen aanpak is om aan de hand van de resultaten van een scan aan te geven waarom de houding niet klopt. 'Ik laat in ieder geval met een stoel zien hoe iemand rechtop kan zitten. Verder geef ik zelf ontwikkelde oefeningen voor de rug mee voor thuis, en indien nodig de TLI-brace.'

Als medeoprichter van het Houding Netwerk Nederland maakt Piet zich sterk voor preventie. 'Zorg voor een



Piet van Loon: 'Sinds de jaren negentig heb ik veel kinderen met 'rotruggen' op mijn spreekuur gehad.'

goede houding van wieg tot graf! Helaas is de preventieve kennis de afgelopen decennia grotendeels verdwenen, vooral omdat Nederlanders de Duitse taal steeds minder machtig zijn. Dat snijdt ons af van de enorme hoeveelheid kennis die er van oudsher in Duitstalig Europa is over een ergonomisch verantwoorde houding.'

In samenwerking met ontwerper Ruud-Jan Kokke heeft Piet een ergonomische bureaustoel (met een dubbele parabool) en werkblad ontwikkeld, onder de naam van ZAMI. Die worden geproduceerd door het bedrijf Matador. 'Een belangrijk principe van een goede houding is dat je altijd je bovenbenen in een grotere hoek dan 90 graden hebt. Want anders doe je jouw bekken een beetje achterover en dat is niet goed voor de zogeheten beschermende holling in de onderrug.'

Piet gaf een paar jaar geleden een workshop voor arbeidsdeskundigen, maar daarbij is het gebleven. Dat vindt hij jammer. 'Als specialisten hebben wij eigenlijk totaal geen contact met mensen uit de arbeidsgeneeskundige wereld. Het heeft er ook mee te maken dat we eigenlijk niet mogen zeggen of iemand wel of niet kan werken.'

'HET DRAAIT OM: WAT VRAAGT IEMANDS LICHAAM?'

Het is nog de normaalste zaak dat de werkgever maar één soort ergonomisch verantwoorde stoel bestelt, is de ervaring van arbeidsdeskundige en werkplekadviseur Ricardo Tesink. Er wordt niet gekeken naar de persoon zelf. Hij pleit voor meer creativiteit bij adviezen over oplossingen. Verkeerd zitten en een slechte houding vormen een groot probleem, vindt Ricardo. Mensen zijn zich vaak niet bewust van hun

daadwerkelijke werkhouding als zij zitten. 'Bij bijvoorbeeld een werkplekonderzoek laat ik me ophalen door de werkgever, zodat de werknemer nog niet eens weet dat ik er ben. Dan kan ik de werknemer eerst even vanaf een afstandje observeren terwijl die nog in zijn veilige cocon zit. Ik maak ook een paar foto's. Die gebruik ik later om het gesprek aan te gaan over zijn houding en wat dat met zijn lichaam doet.'

Ricardo was eerst actief in het HR-werkveld, maakte daarna de overstap naar een arbodienst en is tegenwoordig zelfstandig gecertificeerd register arbeidsdeskundige en werkplekadviseur. Hij is op dit moment ook werkzaam als mentor/docent bij IVA-opleidingen. De opleiding tot arbeidsdeskundige rondde Ricardo zelf in 2018 af. 'Ik werk als arbeidsdeskundige voor eigen klanten waaronder een aantal gemeenten, →

‘Vanuit preventie zijn we erg bezig met

Bewegen begint met minder zitten. Dat is de slogan van de campagne die verzekeringsmaatschappij a.s.r. lanceerde om de ruim 6.000 medewerkers te stimuleren tot voldoende beweegmomenten. Het sleutelwoord is preventie. Annette Pannekoek (manager HR Vitaliteit) en Monique Groen (beleidsadviseur voor vitaliteit en verzuim) geven een toelichting.

De boodschap is heel waardevol, vindt Monique. ‘De slogan is voor ons eigenlijk de kapstok voor alle acties rondom bewegen die we hebben gedaan en nog gaan doen.’ De campagne vloeide voort uit een onderzoek van een stagiair naar het onderwerp langdurig zitten voor het eigen personeel. ‘Hij heeft een set maatregelen ontwikkeld om toch wat scherper onze medewerkers bewust te maken van voldoende bewegen op een dag.’

Een aardig voorbeeld zijn de stickers voor zit-sta bureaus waarop staat ‘Zet mij omhoog’. ‘Als je een bureau in een hoge stand achterlaat, is de volgende medewerker eerder geneigd om even te gaan staan.’ Ook zijn gedurende een aantal weken op alle afdelingen via televisieschermen verschillende tips gegeven om tussendoor meer beweegmomenten te creëren. Monique: ‘Het zijn allemaal

inkoppertjes als ‘Ga eens koffie halen op een andere verdieping’ en ‘Geef je collega een beweegmoment’. Maar in de waan van de dag doe je het gewoon niet.’

Vitaal voelen

Al jarenlang is vitaliteit een belangrijk aandachtspunt voor a.s.r. Zo is er het gezondheidsprogramma a.s.r. Vitality met een app om gezonde keuzes waaronder veel bewegen leuk en lonend te maken. Annette: ‘Iedere medewerker kan hiervan gebruik maken.’ De verzekeraar sponsort ook de Koninklijke Wandelbond Nederland en de Avond4Daagse.

Medewerkers die zich vitaal voelen, presteren volgens Annette beter in hun werk. ‘Van groot belang is het preventieve deel met onder andere de vitaliteitsscan. Die zetten we iedere anderhalf jaar uit onder alle medewerkers.’

De meerderheid van het personeel verricht beeldschermwerk, hoofdzakelijk zittend. Daarover zijn in de cao-afspraken gemaakt. Het gaat om een gedeelde verantwoordelijkheid, aldus Annette. ‘Wij zijn als werkgever uiteraard verantwoordelijk om een veilige werkplek te creëren, zowel op kantoor als thuis. Aan de andere kant

‘HET DRAAIT OM: WAT VRAAGT IEMANDS LICHAAM?’

vervolg

maar zit ook in de flexibele schil van enkele arbeidsdeskundige adviesbureaus’. Hij heeft een duidelijke visie op wat mensen met klachten nog kunnen. ‘Ik ben ervan overtuigd dat iedereen een vorm van inzetbaarheid heeft. Daarvoor kan wel onderzoek nodig zijn naar hoe iemands belastbaarheid daadwerkelijk kan worden benut. Soms kan dan een kleine aanpassing voldoende zijn, zoals een sta-zit kruk. Bij sommige collega’s mis ik creativiteit. Ik ben allergisch voor het zetten van vinkjes in dossiers. Iets moet ertoe doen en van meerwaarde zijn, en niet omdat een werkwijzer of zoiets erom vraagt.’

Volgens Ricardo gaat er nog veel mis bij de inrichting van bureauwerkplekken. ‘Steeds meer werkgevers denken wel aan een hoog-laagbureau, terwijl dat vroeger een unicum was. Maar de bewustwording ontbreekt over wat voor stoel dan moet worden aangeschaft. De werkgever bestelt één soort ergonomisch verantwoorde stoel en daarmee moet iedereen het redden. Er wordt niet naar de persoon zelf gekeken.’

Normen

Uiteraard moet rekening worden gehouden met de Europese normen, erkent Ricardo. ‘Maar normen zijn er om soms een beetje



Ricardo Tesink

van af te wijken. Het draait om: wat vraagt iemands lichaam? De werknemer die graag rechtop zit, heeft een andere bureaustoel nodig dan een ‘luie zitter’. Ik zet iemand altijd eerst in een stoel die helemaal voldoet

Bijna 2 miljoen mensen hebben last van nek- en rugklachten

meer bewegen'

verwachten we dat medewerkers ook hun verantwoordelijkheid pakken om hulpmiddelen op een goede manier te gebruiken.' Iedereen wordt gevraagd om een check van de thuiswerkplek te doen. Een ergonoom beoordeelt of deze voldoet aan de Arbo-voorschriften. 'Daarvoor krijgt de medewerker een persoonlijk advies terug.'

Micropauzes

Medewerkers worden aangespoord om niet urenlang naar het beeldscherm te turen maar tussendoor micropauzes te nemen. Annette licht toe: 'Vanuit preventie zijn we erg bezig met meer bewegen. Vooral voldoende kortdurende beweegmomenten zijn belangrijk tijdens je werkdag, bijvoorbeeld even een frisse neus halen of een aantal squats doen. Het is verleidelijk om dan op de telefoon te zitten, maar dat is juist niet de bedoeling. Hierin moeten mensen elkaar ook helpen.'

Om medewerkers bewust te maken van hun zitgedrag is het softwareprogramma Work & Move geïnstalleerd, voegt Monique eraan toe. 'Als je te lang achter een beeldscherm zit, verschijnen er pop-ups. Het prettige is dat het systeem geen dwingend karakter



Annette Pannekoek

Monique Groen

heeft en jouw werkritme volgt.'

Signaleren Annette Pannekoek en Monique Groen een toenemend aantal klachten als gevolg van een slechte houding, zoals Piet van Loon aangeeft? Niet bij a.s.r., is het antwoord. 'Wij hebben hiervoor wel meer aandacht gekregen in coronatijd, toen iedereen thuis kwam te zitten. Maar we zien geen stijging van verzuimcijfers die aan verkeerd zitten zijn gerelateerd.'

Wel merken ze dat het thema langdurig zitten in de belangstelling staat van onderzoekers en media. 'Volgens een recente studie van het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk is dit de belangrijkste risicofactor binnen werk.'

aan de norm. Voelt de zithouding oncomfortabel aan? Dan kijken we hoe deze passend bij het lichaam ingesteld moet worden of dat er een andere stoel noodzakelijk is.'

Hetzelfde verhaal gaat op voor laptops. 'Als je continu werkt met een laptop, wil je die op dezelfde hoogte brengen als een normaal beeldscherm om het nekgebied niet extra te belasten. Ik raad daarom altijd een hulpmiddel aan om de laptop in een pc-stand te zetten.'

Ricardo voert eveneens onderzoek uit op thuiswerkplekken. Hij komt de vreemdste situaties tegen. 'Zo maak ik mee dat mensen vanwege ruimtegebrek met hun laptop op een plankje of tafeltje in de bezemkast werken. Funest voor de houding. Dan is er

toch altijd een betere oplossing te bedenken.'

Zadelkrukje

Het inzetten van een goed hulpmiddel kan een wereld van verschil maken. Ricardo Tesink noemt het voorbeeld van een docent in het mbo die niet lang kon staan. 'Hadden school en leraar al eens gedacht over een zadelkrukje? Dat bleek niet het geval.

Hierdoor kon ik haar letterlijk in het zadel houden in het werk.'

Het effectief blijven benutten van hulpmiddelen is vaak een uitdaging. 'Mensen vallen snel terug op het gedrag dat ze altijd gewend waren. De werkgever heeft een zorgplicht daarin, maar die is niet continu bezig met de vraag: zit mijn werknemer nog wel goed?'

Het komt uiteindelijk toch neer op bewustwording. 'Mensen zijn zich gewoon er niet van bewust dat ze een slechte houding hebben. Daarop zouden we elkaar op een normale manier moeten kunnen attenderen. Dus niet met het wijzende vingertje.' Ricardo vindt dat arbeidsdeskundigen in bepaalde situaties meer een zorgrol kunnen pakken. 'Ook al zou iemand zijn eigen werk niet meer kunnen doen, kijk mee hoe iemand daadwerkelijk zit. Wat doet dat met het bewegingsapparaat? Hoe kunnen we er meer rekening mee houden in het werk?' Observeer zonder direct ergens iets van te vinden, raadt Ricardo aan. 'En laat je geest de vrije loop gaan. Durf eens in gekke oplossingen te denken.'