

Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk

Langdurig statisch zitten op het werk

Gevolgen voor de gezondheid en advies voor goede praktijken

Samenvatting



Auteurs: Kees Peereboom en Nicolien de Langen (vhp human performance, Nederland) in samenwerking met Alicja Bortkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Polen).

Geëvalueerd door Jacqueline Snijders (Panteia, Nederland).

Dit verslag is opgesteld in opdracht van het Europees Agentschap voor de veiligheid en de gezondheid op het werk (EU-OSHA). Alle meningen en/of conclusies in dit verslag zijn van de auteurs en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met de opvattingen van EU-OSHA.

Projectbeheer: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct is een dienst die u helpt antwoorden te vinden
op al uw vragen over de Europese Unie.**

Gratis nummer (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Sommige providers van mobiele-telefoniediensten geven geen toegang tot 00 800-nummers of brengen hiervoor kosten in rekening.

Meer informatie over de Europese Unie vindt u op het internet (<http://europa.eu>).

Bibliografische gegevens zijn te vinden aan het einde van deze publicatie.

Luxemburg: Bureau voor publicaties van de Europese Unie, 2021

© Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk, 2021

Overname met bronvermelding is toegestaan.

SAMENVATTING

Inleiding

Nu veel banen in toenemende mate zittend worden verricht, stapelt het bewijs zich op dat er een verband is tussen gezondheidsproblemen en zittend leven. Hierdoor is het belangrijker geworden om maatregelen te nemen tegen langdurig statisch zitten op het werk. In dit verslag wordt het vraagstuk van langdurig zitten op het werk onderzocht. Hierbij wordt ingegaan op de vraag hoelang werknemers zitten en wat de gevolgen voor de gezondheid van langdurig zitten zijn. Er worden aanbevelingen gedaan voor tijdslimieten rond zitten en er wordt goed praktisch advies met voorbeelden gegeven over het voorkomen en verminderen van langdurig zitten op het werk en het actiever en dynamischer maken van het werk. Er worden ook conclusies getrokken en suggesties voor beleidsmakers gegeven. In het verslag wordt rekening gehouden met de behoeften van micro- en kleine ondernemingen en wordt aandacht besteed aan zowel kantoor- als andersoortig werk, kwesties met betrekking tot gender en leeftijd, en langdurig zitten in het onderwijs. In het verslag wordt langdurig zitten gedefinieerd als zich gedurende meer dan twee uur achter elkaar in een zittende houding bevinden.

In een tweede verslag, dat met dit verslag samenhangt en gaat over langdurig staan ⁽¹⁾ en drie OSHwiki-artikelen ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾, wordt meer informatie gegeven over langdurig zitten, langdurig staan en het stimuleren van beweging op het werk.

Beleidsmatige achtergrond

De Europese Unie (EU) heeft geen specifiek beleid voor gezondheid en veiligheid op het werk (VGW) met betrekking tot zittend werk, maar wel een VGW-strategie waarin de algemene uitdaging van werkgerelateerde aandoeningen aan het bewegingsapparaat (spier- en skeletaandoeningen [SSA's]) wordt onderkend en een hoge prioriteit heeft ⁽⁵⁾. Tevens hebben de EU-lidstaten een aantal EU-richtlijnen inzake VGW tot uitvoering gebracht, die relevant zijn voor het voorkomen van risico's als gevolg van langdurig zitten. In verband met een toename van zittend werk heeft de EU beleidsaanbevelingen opgesteld inzake het stimuleren van lichamelijke activiteit, ook op het werk ⁽⁶⁾. Deze aanbevelingen omvatten onder meer aanwijzingen die de lidstaten in de werkomgeving kunnen toepassen, op basis van de EU-richtsnoeren voor lichaamsbeweging ⁽⁷⁾.

Wat is langdurig zitten?

Langdurig zitten kan worden omschreven als zich gedurende twee uur of langer achter elkaar in een zittende houding bevinden. Kenmerkend hiervoor zijn in hoofdzaak:

- laag energieverbruik;
- zittende lichaamshouding;
- statische belasting (lichamelijke inspanning om in dezelfde houding te blijven).

⁽¹⁾ EU-OSHA (Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk), *Prolonged constrained standing at work: Health effects and good practice advice*, 2021. Beschikbaar op: <https://osha.europa.eu/nl/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Europese Commissie, Mededeling van de Commissie aan het Europees Parlement, de Raad, het Europees Economisch en Sociaal Comité en het Comité van de Regio's – "Veiliger en gezonder werk voor iedereen – Modernisering van de wetgeving en het beleid van de EU inzake veiligheid en gezondheid op het werk", COM(2017) 12 final van 10.1.2017, blz. 9. Beschikbaar op: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/nl/ALL/?uri=CELEX:52017DC0012>

⁽⁶⁾ EU (Europese Unie), Aanbeveling van de Raad (EG) nr. 2013/C 354/01 over de stimulering van gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging in de verschillende sectoren. Beschikbaar op: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:NL:PDF>

⁽⁷⁾ EU (Europese Unie), *EU physical activity guidelines*, 2008. Beschikbaar op: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf

Hoeveel zitten we op het werk?

Volgens gegevens van Eurobarometer uit 2013 ⁽⁸⁾ zit in de EU 18 % van de volwassenen in totaal langer dan 7,5 uur per dag. Hogere percentages komen doorgaans voor in de Scandinavische landen en lagere percentages in landen als Italië, Portugal en Spanje. Uit een Franse enquête bleek dat volwassenen gemiddeld ongeveer 7,5 uur per dag zaten, waarvan 4 uur en 10 minuten voor hun werk ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. Volgens Eurostat-gegevens uit 2017 verricht 39 % van de werknemers in de EU zijn werk zittend ⁽¹¹⁾. Dit betreft onder meer kantoorwerkers die computers gebruiken, medewerkers van callcenters en chauffeurs. Volgens de Europese enquête naar de arbeidsomstandigheden van 2015 ⁽¹²⁾ geeft 28 % van de werknemers aan dat zij bijna de hele tijd zitten en geeft 30 % aan een kwart tot driekwart van de tijd te zitten. In totaal gaf 31 % van de vrouwen aan bijna de hele tijd te zitten, vergeleken met 25 % van de mannen. Het percentage mensen dat (bijna) de hele tijd met een computer, laptop of toetsenbord werkt, is toegenomen van 17,6 % in 2000 tot 30,3 % in 2015. In de Europese bedrijvenenquête naar nieuwe en opkomende risico's van 2019 was langdurig zitten de op één na meest gemelde risicofactor in de EU-27 (genoemd door 61 % van de organisaties)¹³.

Werknemers die risico lopen

▪ Soorten werk

Kantoormedewerkers lopen het meeste risico op langdurig zitten. Er zijn echter meer functies en sectoren waar langdurig zitten voorkomt: chauffeurs, piloten, kraanmachinisten, naaimachinerwerkers, lopendebandwerkers en mensen met een functie bij servicedesks en in laboratoria, callcenters en controlekamers zitten vaak langdurig. Mensen die thuiswerken, kunnen geneigd zijn minder te pauzeren, terwijl de ergonomische omstandigheden thuis mogelijk minder gunstig zijn dan op kantoor.

▪ Vrouwen

Vrouwen geven vaker dan mannen aan dat zij bijna de hele tijd zittend werken ⁽¹³⁾. Zij zijn oververtegenwoordigd in een aantal banen die voornamelijk zittend worden verricht, zoals kantoorwerk en micro-assemblage, banen die tevens laagwaardig zijn. Dit kan betekenen dat zij niet of nauwelijks kunnen bepalen hoe zij werken, bijvoorbeeld wanneer zij hun werk kunnen onderbreken om op te staan en te bewegen. Zwangere vrouwen moeten langdurig zitten vermijden door vaak te pauzeren om op te staan en te bewegen, met name in de latere stadia van de zwangerschap.

▪ Oudere werknemers en werknemers met chronische spier- en skeletaandoeningen

Langdurig zitten is met name problematisch voor werknemers bij wie zich chronische aandoeningen voordoen zoals rugpijn en reumatische ziekten, aangezien zij door langdurig zitten last kunnen krijgen van de pijn die met dergelijke aandoeningen gepaard gaat. Gezien de vergrijzing van de beroepsbevolking zal het aantal werknemers met dergelijke aandoeningen toenemen. Omdat bovendien steeds meer werk zittend wordt verricht en de officiële pensioengerechtigde leeftijd omhoog gaat, kunnen de hedendaagse werknemers in de loop van hun leven meer te maken krijgen met zittend

⁽⁸⁾ Loyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. en Lakerveld, J., "European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States", *PLoS ONE*, vol. 11, nr. 3, 2016, e0149320. Beschikbaar op: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Op basis van in 2013 verzamelde Eurobarometer-gegevens.

⁽⁹⁾ Saidj, M. et al., "Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study", *BMC Public Health*, vol. 15, nr. 379, 2015. Beschikbaar op: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., "Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on ?", *Hygiène et sécurité du travail*, nr. 252, 2018. Beschikbaar op: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

⁽¹¹⁾ Eurostat, "Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]", laatst bijgewerkt: 24 februari 2020. Beschikbaar op: <https://data.europa.eu/euodp/nl/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

⁽¹²⁾ Eurofound, *Zesde Europese enquête naar de arbeidsomstandigheden 2015 — overzichtsverslag (actualisatie van 2017)*, Bureau voor publicaties van de Europese Unie, Luxemburg, 2017. Beschikbaar op: <https://www.eurofound.europa.eu/nl/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ Eurofound, *Zesde Europese enquête naar de arbeidsomstandigheden 2015 — overzichtsverslag (actualisatie van 2017)*, Bureau voor publicaties van de Europese Unie, Luxemburg, 2017. Beschikbaar op: <https://www.eurofound.europa.eu/nl/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

werk dan eerdere generaties werknemers. Willen we werk duurzaam maken en houden, dan moeten we langdurig zitten voorkomen.

De gevolgen van langdurig zitten op de gezondheid

Op basis van een korte evaluatie van de literatuur worden in het verslag de oorzaak en de gevolgen voor de gezondheid van langdurig zitten voorgesteld in een grafisch model. De onderstaande gevolgen voor de gezondheid zijn in verband gebracht met langdurig zitten:

- pijn in de onderrug;
- nek- en schouderklachten;
- diabetes type 2 en hart- en vaatziekten;
- zwaarlijvigheid;
- bepaalde typen kanker, met name borstkanker en darmkanker;
- problemen met de mentale gezondheid;
- vroegtijdige dood.

Wat betreft diabetes en hart- en vaatziekten: mensen die zitten, gebruiken hun beenspieren nauwelijks. Spieractiviteit in de grote beenspieren is echter belangrijk voor de bloedsomloop.

▪ Zitten en spier- en skeletaandoeningen

Blootstelling aan trilling van het hele lichaam bij het zitten, bijvoorbeeld in voertuigen, verhoogt het risico op problemen in de onderrug en andere SSA's, met name als de houding ingeperkt, ongemakkelijk of slecht is.

Naast pijn in de onderrug, kan zittend werk leiden tot aandoeningen van de bovenste ledematen wanneer er sprake is van een combinatie met repetitief werk, statische spierbelasting, ongemakkelijke houdingen en kracht moeten uitoefenen of moeten reiken.

Verordeningen en richtsnoeren

▪ Verordeningen

Langdurig zitten komt in geen enkele Europese veiligheids- en gezondheidsverordening specifiek aan de orde, maar in overeenstemming met EU-richtlijnen hebben alle werkgevers in de EU de algemene verplichting om risicobeoordelingen uit te voeren en om op basis van de beoordelingen preventieve maatregelen te nemen ⁽¹⁴⁾. Bij het kiezen van de maatregelen moeten zij waar mogelijk risico's vermijden en het werk aan de werknemer aanpassen. Op werknemers die bij hun normale werkzaamheden regelmatig gebruikmaken van beeldschermapparatuur, is regelgeving van toepassing ⁽¹⁵⁾, die inhoudt dat zij een passende werkplek en stoel krijgen, evenals periodieke rustpauzes of andersoortige activiteiten, zodat zij minder tijd besteden aan werken met een beeldscherm. Er zijn richtlijnen over arbeidsmiddelen ⁽¹⁶⁾, machines ⁽¹⁷⁾, trillingen ⁽¹⁸⁾ en manueel hanteren ⁽¹⁹⁾, die allemaal betrekking hebben op het verbeteren van de gezondheid en ergonomie van zittend werk.

▪ Richtsnoeren voor zittend werk

Op basis van de in het verslag geëvalueerde richtsnoeren gelden de volgende aanbevelingen:

Op het werk:

- maximaal 50 % van de werkdag zittend doorbrengen;
- niet langdurig zitten – ernaar streven ten minste om de 20-30 minuten op te staan;
- altijd ten minste 10 minuten staan na twee uur zitten – waar mogelijk minder lang zitten;
- maximaal 5 uur per dag zittend werken;

⁽¹⁴⁾ <https://osha.europa.eu/nl/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/nl/legislation/directives/5>

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/nl/legislation/directives/3>

⁽¹⁷⁾ <https://osha.europa.eu/nl/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/nl/legislation/directives/19>

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/nl/legislation/directives/6>

- een actieve werkhouding aannemen door zitten, staan en lopen af te wisselen.

Het aanhouden van een “zo recht mogelijke” houding wordt niet meer als ideaal beschouwd. In plaats daarvan is het concept gekomen van “dynamisch zitten”, waarbij men voortdurend van zithouding verandert. Bovendien is het tegenovergestelde van zitten niet staan, maar bewegen. Een zit-statafel om af te wisselen tussen zitten en staan kan dus wel nuttig zijn, maar is niet genoeg, omdat men dan nog altijd afwisselt tussen twee statische houdingen.

Preventie in de praktijk

Het is belangrijk om zo vaak mogelijk van houding te veranderen. Het algemene doel is een dynamische, actieve stijl van werken te stimuleren: meer bewegen en minder zitten. Werknemers moeten in staat zijn tijdens het werken verschillende houdingen aan te nemen en bij voorkeur in staat zijn om zitten, staan en bewegen af te wisselen.

▪ Strategie om langdurig zitten te voorkomen

Zoals bij alle gebieden van risicobeheer moeten acties ter voorkoming van langdurig zitten plaatsvinden in het kader van een strategie die een systematische benadering hanteert, gebruikmaakt van een risicobeoordeling en een hiërarchie van preventieve maatregelen volgt. In de preventiestrategie moet een goede ergonomie van de werkplek worden gewaarborgd. Ook moet er participatie van de werknemers zijn en moeten er specifieke maatregelen worden getroffen om langdurig zitten te beperken en bewegen op het werk te stimuleren. Op organisatieniveau moeten goede werkplekken in beleid en praktijk worden ondersteund. Op het niveau van de omgeving kunnen veranderingen aan de werkruimte aanzetten tot minder zitten en meer bewegen. Op individueel niveau moeten werknemers worden aangespoord om dynamischer te werken en meer te bewegen, bijvoorbeeld door micropauzes te nemen om zich te strekken en door gebruik te maken van de trap. Het verslag bevat een diagram aan de hand waarvan kan worden bepaald of zittend of staand moet worden gewerkt.

De preventiestrategie moet het volgende omvatten:

- Bied een **geschikte ergonomische werkplek** en geschikte omgevingsomstandigheden als uitgangspunt, met inbegrip van een geschikte stoel, zitting, tafel en chauffeursstoel. **Aanpasbaarheid** is van belang om het veranderen van houding en comfortabel werken mogelijk te maken, bijvoorbeeld instelbare stoelen die het tevens gemakkelijk maken om van houding te veranderen en “dynamisch” te zitten, werkplekken met instelbare hoogte, zit-stawerkplekken en cabines die kunnen draaien.
- **Organiseer het werk zodanig dat men weinig zit en veel beweegt**: breng evenwicht aan in de te verrichten taken en bied mogelijkheden voor actief werk, taakrotatie, taakverrijking, minipauzes en individueel te bepalen opties. Kies een benadering die is gericht op actief/dynamisch werk. Geef werknemers voldoende controle over hun werk, opdat zij hun werkwijze kunnen veranderen en pauze kunnen nemen wanneer nodig.
- **Organiseer een werkomgeving en cultuur die beweging stimuleert**, bijvoorbeeld door afvalbakken en printers in een gemeenschappelijke ruimte te plaatsen en bij vergaderingen tijd te voorzien voor strekoefeningen.
- Moedig overleg en **actieve betrokkenheid van werknemers** aan – dit is belangrijk voor alle aspecten van de strategie. Door samen te werken kunnen werkgevers en werknemers praktische manieren vinden om actievere manieren van werken te stimuleren.
- **Stimuleer gezond gedrag**, bijvoorbeeld door informatie en training over langdurig zitten te bieden. Deze maatregel is uitsluitend doeltreffend wanneer deze wordt uitgevoerd in combinatie met de andere bovengenoemde elementen.
- **Voer beleid en praktijken op organisatieniveau in** om de strategie te verwezenlijken.

Het is belangrijk om een beoordeling te maken van het volledige scala aan risicofactoren, met inbegrip van langdurig zitten, slechte ergonomische houdingen, repetitieve bewegingen, manueel hanteren en blootstelling aan trilling van het gehele lichaam, en om deze factoren op een alomvattende manier aan te pakken.

▪ **Praktische tips en voorbeelden op de werkplek**

Het verslag bevat een aantal tips waarmee werkplekken actiever kunnen worden gemaakt, zoals wandelvergaderingen, het gebruik van draadloze telefoons, opdat werknemers kunnen rondlopen onder het telefoneren, werknemers motiveren om te pauzeren, te bewegen en te strekken, en het gebruik van computerapps die de gebruikers eraan herinneren dat zij moeten pauzeren en strekoefeningen moeten doen. Ook bevat het verslag tips voor chauffeurs (bv. tijdens het rijden zo veel mogelijk van houding veranderen) en voor telewerkers (bv. korte pauzen plannen voor oefeningen, een korte huishoudelijke taak uitvoeren ter afwisseling van het zitten).

Interventies op de werkplek zijn vaak eenvoudig en goedkoop uit te voeren. In het verslag worden in de *praktijkvoorbeelden en richtsnoeren per bedrijfstak* onder meer de volgende maatregelen gepresenteerd:

- Kassa's van supermarkten: kassamedewerkers toestaan afwisselend te zitten en te staan naar behoefte.
- Croupiers in casino's: maximaal 15 minuten zitten en 30 minuten staan en een rust van 15 minuten na 45 minuten aan de speeltafel toestaan.
- Kassa's van benzinestations: werknemers toestaan afwisselend te zitten en te staan en een instelbare stoel en beeldscherm verstrekken.
- Productielijn in fabrieken: micropauzes en taakrotatie invoeren.

▪ **Ergonomie op school en beweging stimuleren op school**

Leerlingen op de basisschool brengen 30 uur per week zittend aan hun tafel door⁽²⁰⁾. Daarbij komt nog de tijd die zij buiten school al zittend doorbrengen, bijvoorbeeld voor een beeldscherm thuis. Pijn in de onderrug is in verband gebracht met kenmerken van schoolmeubels, maar scholen bevinden zich in een positie om leerlingen te stimuleren meer te bewegen, onder meer door gebruik te maken van activiteitgerichte methoden in de les en faciliteiten en speelplaatsen die aanzetten tot lichamelijke activiteit, en actief van en naar school te gaan.

Conclusies voor de werkplek

Langdurig statisch zitten houdt verband met verschillende ernstige gezondheidsproblemen, waaronder hart- en vaataandoeningen, diabetes type 2 en pijn in de onderrug. Ons lichaam heeft beweging nodig, en willen we werk duurzaam maken, dan moeten we statische houdingen vermijden. Veel banen in Europa gaan gepaard met langdurig statisch zitten, maar er kan veel worden gedaan om het werk zo te organiseren dat langdurig zitten beperkt blijft en dat er een stimulans is voor meer bewegen en lichamelijke activiteit op het werk, opdat goede ergonomie wordt gewaarborgd en zitten dynamischer wordt gemaakt. In dit verslag worden onder meer de volgende belangrijke factoren genoemd:

- in het algemeen geldt twee uur als maximale tijd voor continu zitten, aangezien dit een gevaar voor de gezondheid kan opleveren, met name wanneer deze limiet van twee uur regelmatig wordt overschreden. Binnen dit tijdsbestek is het belangrijk om elke 20 tot 30 minuten op te staan;
- de beste houding is de volgende houding. Dit betekent dat moet worden afgewisseld tussen zitten, staan en lopen. Het betekent ook dat men zo vaak mogelijk van houding moet veranderen tijdens het zitten – “dynamisch zitten” – en af en toe strekoefeningen moet doen, zittend dan wel staand;
- langdurig zitten moet niet enkel worden vervangen door langdurig staan, aangezien langdurig staan eveneens in verband wordt gebracht met ernstige gevolgen voor de gezondheid. De aanpak is samen te vatten als “sta wanneer het moet, zit wanneer het nodig is en beweeg wanneer het kan”.⁽²¹⁾

⁽²⁰⁾ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere*, BaUA, Dortmund, 2008. Beschikbaar op:

<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?blob=publicationFile&v=2>

⁽²¹⁾ IWH (Institute for Work and Health), “Sitting or standing? Which is best?”, 2018. Beschikbaar op:

<https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- De algemene aanpak voor het voorkomen van langdurig zitten op het werk moet een preventiestrategie volgen die goede ergonomie op de werkplek en participatie door werknemers waarborgt, en waarin is voorzien in specifieke maatregelen om langdurig zitten te beperken en bewegen op het werk te stimuleren.
- Zoals bij alle SSA's is het van belang om problemen in verband met langdurig zitten in een vroeg stadium te melden.

Adviezen voor beleidsmakers

▪ Algemeen

- Veel interventies op de werkplek zijn eenvoudig en goedkoop uit te voeren. Werkgevers moeten echter van basisinformatie worden voorzien.
- Er is behoefte aan richtsnoeren, bij voorkeur sectorspecifiek, over werkplekken en actief werken, en eenvoudige sectorspecifieke middelen voor micro- en kleine ondernemingen.
- Er moet meer aandacht worden besteed aan het voorkomen van langdurig zitten bij ander werk dan kantoorwerk.
- Er is behoefte aan verbeterde onderzoeksmiddelen, met name vragenlijsten, om beoordelingen te geven van en onderzoek te doen naar langdurig zitten.

▪ VGW en beleid ter bevordering van gezondheid op het werk

- Bij alle VGW-risicobeoordelingen moet rekening worden gehouden met langdurig zitten.
- Het voorkomen van langdurig zitten moet deel gaan uitmaken van alle campagnes ter bevordering van gezondheid op het werk.

▪ Gender en leeftijd

Meer vrouwen dan mannen geven aan dat zij voor hun werk bijna de hele tijd zitten. Vrouwen zijn oververtegenwoordigd in een aantal functies die voornamelijk zittend worden verricht, kantoorwerk en micro-assemblage, die tevens laagwaardig zijn.

- Er is meer onderzoek en begeleiding nodig inzake de gevolgen voor de gezondheid en risicopreventie van langdurig zitten in functies die door vrouwen worden uitgevoerd. Hierbij moet ook worden gekeken naar gevallen waarin langdurig zitten gepaard gaat met andere risico's voor het bewegingsapparaat.
- Er moet meer aandacht worden besteed aan het soort zittend werk dat vrouwen doen.

Ten aanzien van leeftijd blijkt uit onderzoek dat SSA's zich vaker voordoen naarmate de leeftijd vordert. Dit komt deels door de lengte van de cumulatieve blootstelling aan de risico's van SSA's in de loop van het arbeidsleven.

- Voor werknemers ouder dan 65 jaar moet inzicht worden verkregen in de impact van de langere duur van de blootstelling als gevolg van hun langere arbeidsleven.
- Er moet meer onderzoek worden verricht naar het overplaatsen van oudere werknemers naar minder veeleisende functies die voornamelijk zittend worden uitgevoerd zonder hen bloot te stellen aan de risico's van langdurig zitten.

▪ Beleid ten aanzien van de volksgezondheid

- Er is een gecombineerde aanpak nodig die als doel heeft de tijd die zittend wordt doorgebracht, zowel op het werk als thuis, te verminderen en actiever te zijn. Om dit te bereiken is meer samenwerking nodig tussen VGW en volksgezondheid.
- In programma's voor de volksgezondheid moet advies worden gegeven over het dynamischer maken van het werk en het beperken van langdurig zitten, en zorgverleners moeten worden opgeleid en geïnformeerd, opdat zij passend advies kunnen geven.
- Er bestaat geen volledig inzicht in het oorzakelijke verband tussen zitten en de gevolgen voor de gezondheid. Op dit gebied is er meer onderzoek nodig.

▪ Scholen

- Op scholen moet onderwijs worden gegeven over langdurig zitten en moet actie worden ondernomen om dit te beperken.
- Er moet meer aandacht worden besteed aan de ergonomie van klaslokalen.

Algemene conclusies

Het aanpakken van langdurig zitten op het werk maakt deel uit van de inspanningen om werk duurzamer te maken en om een zittend leven tegen te gaan. Op het werk moeten goede ergonomische werkomstandigheden worden geboden, moet het gemakkelijk worden gemaakt om af te wisselen tussen zitten, staan, lopen en “dynamisch zitten”, waarbij men voortdurend van zithouding verandert, en moet meer lichamelijke beweging worden gestimuleerd. Dit moet onderdeel zijn van een gecombineerde strategie van preventie en bevordering van de gezondheid. Micro- en kleine ondernemingen kunnen veel eenvoudige en goedkope stappen ondernemen om langdurig zitten door werknemers terug te dringen en werknemers meer te laten bewegen.

Niet vergeten:

De beste houding is de volgende houding! Sta wanneer het moet, zit wanneer het nodig is en beweeg wanneer het kan.

Het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk (EU-OSHA)

helpt werkplekken in Europa veiliger, gezonder en productiever te maken. Het Agentschap verricht onderzoek naar veiligheid en gezondheid en ontwikkelt en verspreidt hierover betrouwbare, evenwichtige en onpartijdige informatie. Daarnaast organiseert het Agentschap campagnes om het bewustzijn in heel Europa te verhogen. Het Agentschap is in 1994 door de Europese Unie opgericht en is gevestigd in de Spaanse stad Bilbao. Het brengt vertegenwoordigers van de Europese Commissie, van regeringen van de lidstaten en van werkgevers- en werknemersorganisaties samen, evenals vooraanstaande deskundigen uit alle EU-lidstaten en daarbuiten.

Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk

Santiago de Compostela 12, 5e etage
48003 Bilbao, SPANJE
Tel. +34 944794360
Fax +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office