

# Meer bewegen verhoogt de werklust

Bewegen op de werkplek voorkomt niet alleen lichamelijke klachten, het is ook goed voor de productiviteit en het algeheel welbevinden van de werknemers.

Door **Geerlof de Mooij** Illustratie **Claudie de Cleen**

'Het meest effectieve is nog steeds gewoon ieder uur even opstaan en een rondje wandelen. Het liefst een minuutje of vijf. Ben je bereid wat meer moeite te doen, dan loont het om er wat oefeningen bij te doen. Niets ingewikkelds: rekken en strekken, ademhalingsoefeningen, dat soort dingen. Het kost tijd en ziet er misschien wat gek uit, maar je bent gek als je het niet doet.'

Miranda Rep (49) weet waar ze het over heeft. Twintig jaar geleden begon ze met Eileen Kalkman (46) Confriends, een trainingsbureau voor gezond werken. Beiden werkten als oefentherapeut en hielpen mensen met lichamelijke klachten om gezond te bewegen. Ze wilden 'dichter bij de bron' zitten - de klachten voorkomen in plaats van behandelen - en zijn een preventief programma begonnen. Nu geven ze met vijftien freelancers trainingen bij bedrijven. 'Wij geven werknemers en werkgevers een realitycheck: een verkeerd ingerichte werkplek kost gewoon productiviteit.'

En die realitycheck is hard nodig. Het Nederlands bedrijfsleven verliest ieder jaar miljarden door blessures en ziekten die voorkomen hadden kunnen worden als werkenden wat meer zouden bewegen op de werkplek, zegt Willem van Mechelen, hoogleraar bedrijfs- en sportgeneeskunde aan de Vrije Universiteit Amsterdam. 'En dan heb ik het nog niet eens over het productiviteitsverlies door gebrek aan scherpheid op het werk zelf, als gevolg van inactiviteit.' De kosten daarvan liggen volgens Van Mechelen nog vele malen hoger. 'Nederlanders zitten op hun werk simpelweg te lang achter een computerscherm.'

Er is genoeg voorlichting over het belang van bewegen op de werkplek, maar veel bedrijven beschouwen het als luxeproduct, zegt Rep. 'Ten onrechte.' Ze merkte dat tijdens de crisis de aandacht verslaptte. Werkgevers schraptten de cursussen - een twee uur durende cursus beeldschermwerk kost ongeveer 400 euro. 'Terwijl meer aandacht voor beweging en er-

**'Het kost tijd en ziet er misschien gek uit, maar je bent gek als je het niet doet'**

gonomie juist in zware tijden, waarin je met minder mensen meer moet doen, veel kan opleveren.'

'Vijf jaar geleden was rsi een hype', zegt Rep. Vooral uit de informatie- en technologiebranche (ict) kwamen veel klachten. 'Bedrijven zijn daarmee aan de slag gegaan, hebben goede investeringen gedaan, maar daarna is, mede door de crisis, de aandacht voor bewegen op het werk weggeëbd.' Door de huidige opmars van flexwerken komt die aandacht weer



langzaam terug. Rep: 'Omdat de verantwoordelijkheid meer dan vroeger bij mensen zelf komt te liggen, zijn ze er meer bij gebaat om over dit soort dingen na te denken. Mensen willen graag efficiënt werken, zodat ze meer tijd over hebben. Beweging kan ze daarbij helpen.'

Het is al langer bekend dat langdurig werken achter een computerscherm lichamelijke klachten kan opleveren. Weinig mensen weten dat het ook effect heeft op je hersenen, zegt Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit. Scherder toert met neurobioloog Dick Swaab en voormalig topschaatser Ard Schenk door Nederland om mensen bewust te maken van het belang van bewegen. Hij doet er al jaren onderzoek naar, leeft het voor door iedere dag een uur te fietsen, en loopt congressen af om zijn gehoor voor te houden: 'Beweeg! Want dat is niet al-

leen goed voor je lichaam, maar ook voor je productiviteit, je geheugen en misschien wel het meest belangrijke: je werkgevoel.'

'Pak het als bedrijf eens helemaal anders aan', adviseert Richard Sloot van trainingsbureau Ergomotion, specialist in het geven van advies en trainingen op het gebied van fysieke belasting en werkplekonderzoeken. 'Zorg voor een werkomgeving en werkindeling die uitdaagt meer te bewegen. Geef werknemers bijvoorbeeld de mogelijkheid om staand te werken en te vergaderen, laat ze werken op zitballen in plaats van stoelen, of organiseer een tafeltenniscompetitie. Het kan geen kwaad als je het ook een beetje leuk maakt.'

Rep van Confriends probeert in trainingen niet al te belerend over te komen. 'Dat werkt averechts. Dan denken ze: zoek het lekker uit met je tips.' In plaats daarvan probeert ze

Appels plukken

## BALLONZIT

Door te zitten op een opgeblazen ballon leer je een actieve zithouding achter het beeldscherm aan te nemen. Door op de ballon heen en weer te wiebelen, stimuleer je de doorbloeding van de rugspieren. Dit kan rugklachten voorkomen of verhelpen. Je kunt de ballon ook als steuntje tussen je rug en de leuning stoppen en er met je rug van links naar rechts langs rollen.

## SCHOUDESPANNING

Als je lang achter de computer zit te werken, span je soms ongemerkt je schouders aan. Door elk uur even op te staan en wat rek- en strekoefeningen te doen kun je die spanning weghalen. Zet je voeten goed uit elkaar, strek je armen zo ver mogelijk uit, waardoor het lijkt alsof je appels aan het plukken bent, en laat ze vervolgens weer naar beneden vallen. Zo kun je die spieren laten ontspannen en de doorbloeding stimuleren.

## RUGLEUNING

Voor de hardnekkigen die echt niet uit hun stoel te krijgen zijn, is er nog deze oefening: zet je stoel in de actieve (losse) stand en beweeg je bovenlichaam zo ver mogelijk naar achteren terwijl je inademt. Waarschuwing: pas wel op dat de rugleuning niet breekt.

werknemers te laten zien wat het hun oplevert. 'Ze moeten de voordelen ervan ervaren.' Daarom zijn de trainingen en workshops ook niet verplicht, maar op vrijwillige basis: men moet het echt zelf willen. Werknemers die zich niet inschrijven, hoopt ze te bereiken via de werknemers die wel meedoen. 'Ze kijken eerst de kat uit de boom, maar komen toch als ze zien hoe enthousiast hun collega's zijn. Als ze merken dat die er profijt van hebben, willen ze niet achterblijven.'

**Verdien ik wel genoeg Functie: software engineer, 3.100 euro bruto (40 uur)**

## Staar je niet blind op het vorige salarisstrookje

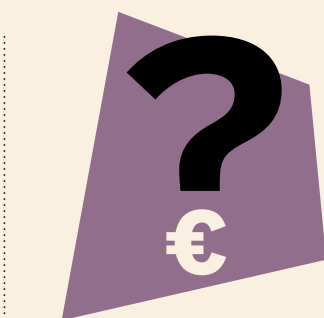
### Dilemma

Het werk van Marjon heeft wel wat weg van spelen met duplo. De blokjes software zijn al geschreven, nu is het aan de 55-jarige om er iets moois van te bouwen. Als software engineer richt Marjon programma's in naar de wensen van de klant. Ze geeft demonstraties en legt uit hoe de software werkt. Maar daar houdt de vergelijking met kinderspeelgoed ook op. Marjon doet haar werk namelijk niet voor de lol. Als het aan de software engineer ligt, mogen haar inspanningen best wat meer opleveren. Tijdens haar vorige baan als ict-docent verdiende ze bijvoorbeeld een stuk beter: zo'n 3.600 euro bruto per maand.

Een ding is zeker: opslag zit er voorlopig niet in. Het contract van Marjon wordt namelijk niet verlengt. Ze voldoet volgens haar baas niet aan de eisen. Zelf vindt de software engineer dat ze niet goed wordt begeleid. Toch zal ze op zoek moeten naar een nieuwe baan. Daarbij vraagt ze zich af wat een normaal inkomen is voor een ict'er als zij: met twaalf jaar ervaring in het onderwijs en in het bedrijfsleven. Verdient Marjon genoeg of moet ze bij een volgende baan hoger inzetten?

### Advies

Eerst maar eens over het loon. Het feit dat de software engineer tijdens een eerdere functie meer verdiende,



is voor haar weliswaar relevant, maar niet bepalend voor haar loonstrookje nu, zegt Hans van der Spek van adviesbureau Berenschot. 'Salarissen uit het verleden vormen geen garantie voor de toekomst.' Met het loon dat Marjon nu verdient is ei-

genlijk weinig mis. 'Wanneer ik het niveau van jouw functie vergelijk met automatiseringsfuncties van vergelijkbaar niveau', zegt Ron Peters van de FNV, 'dan is jouw beloning redelijk marktconform.' Marjon verdient zo'n 40 duizend euro bruto per jaar. Beginnende software engineers komen op zo'n 35 duizend uit, de zeer ervaren nestors onder de software engineers weten een halve ton per jaar binnen te slepen.

Volgens de adviseurs kan Marjon zich bij de zoektocht naar een nieuwe baan dus maar beter niet blindstaren op het salaris. Haar oude onderwijsloon moet ze helemaal uit haar hoofd zetten. 'Dat is historie', zegt Jacco van den Berg van

het gelijknamige adviesbureau. Hij adviseert Marjon eens te achterhalen waarom ze niet aan de eisen voldoet. 'Weet je messcherp waar het in de beleving van jouw leidinggevende aan schort?' Leuk is anders, maar het kan de software engineer wel verder helpen. Ze zou er ook verstandig aan doen eens te kijken naar opleidingsmogelijkheden. Van der Spek. 'Houd goed de ontwikkelingen binnen je vakgebied in de gaten om te voorkomen dat je op een kennis-eiland beland.'

**Kaya Bouma**

Het uitgebreide advies lezen of weten hoe het er met uw salaris voor staat? [intermediair.nl/verdienikwelgenoeg](http://intermediair.nl/verdienikwelgenoeg)