

Minder zitten, wat denkt u ervan ?

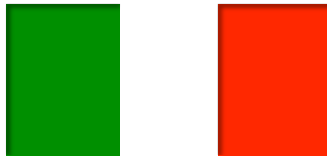
Roeland Motmans, Eur Erg
Preventieadviseur Ergonomie
IDEWE

Loopband



Loopband

Na één jaar werken op een loopband gedurende twee à drie uur per dag zorgt voor gewichtsverlies van meer dan 2 kg ?



Loopband

(Koepp 2013)

Gemiddeld gewichtsverlies van 1,4 kg na één jaar

(Thompson 2011)

100 kcal/uur extra op een loopband

(John 2011)

50 minuten meer staan

45 minuten meer wandelen

2700 stappen per dag extra

Loopband

(Koepp 2013)

40 minuten minder zitten per dag

(John 2009, Alderman 2013)

Productiviteitsverlies bij fijnmotorisch werk

Cognitieve taken: geen verschil

(Jeffer 2013)

Interpreteren CT scans: geen verschil

Vertalen tapes: 16% trager

Loopband

(De Standaard, 10 september 2013)

Wandel eens door uw mails

Wandelen tijdens telefoneren

Wandelen tijdens brainstorm

iPad



iPad

Kinderen maken meer rekenfouten op een iPad en werken trager ?



iPad

(Eindwerk Vangorp 2013)

6 fouten op tablet vs. 1 fout op papier

41" langzamer op tablet

Mag niet enige werkvorm zijn

(Joung 2012)

Sterk gebogen nek

Beter bij tablethouder

> 30 min. : houder gebruiken + extern toetsenbord

iPad

(Albin 2013)

Hoe meer inclinatie tablethouder, hoe minder nekbuiging

Helling 30 – 45° beste resultaten

(CM visie 2013)

Dynamische klasinrichting

Mobiliteit en flexibiliteit zijn troeven

Houdingsafwisseling creëren

Zit-sta tafel



Zit-sta tafel

Zit-statafels leiden tot één uur minder zitten per dag
in totaal en voor kortere zitperiodes ?



Zit-sta tafel

(Straker 2013)

5% minder zitten

Gemiddeld 25 minuten per dag

(Robertson 2013)

Gemiddeld één uur per dag staand werken

Intensieve sensibilisatie helpt

Sensibilisatie met verplicht staan

Zit-sta tafel

(Pronk 2012)

Minder zitten: 66 min/dag

Minder pijn hoge rug en nek: 54%

Effect binnen twee weken

(Grunseit 2013)

Minder zitten: 102 min/dag

Van 85% naar 60% van de werkdag zitten

Gezondheid, productiviteit, praktische aanpasbaarheid,...

Zit-sta tafel

(Alkahja 2012)

Gezondheidswetenschappers 143 minuten staan

Op dagbasis slechts 97 minuten

(Ook getest op mensen 2013)

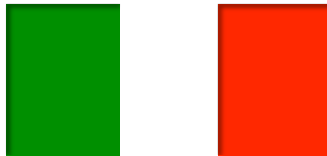
Minder zitten: 70 min/dag

Landschapskantoren



Landschapskantoren

Open landschapskantoren leiden tot een betere communicatie en minder lichamelijke klachten ?



Landschapskantoren

(De Croon 2005, Bergström 2013)

Open kantoren leiden niet tot een betere communicatie

Geluid irriteert, concentreren wordt moeilijker

Privacy wordt verstoord, geen controle over de interactie

Jobtevredenheid vermindert

Prestatie blijft gelijk / vermindert

Landschapskantoren

(Jancke 2012)

Storende invloed van niet-relevantie communicatie

Vooral op korte termijn geheugen (info zoeken/onthouden)

(Passero 2012)

Geluid kan men verbeteren (STI)

Scheidingswanden en akoestische plafonds

Landschapskantoren

(Helland 2012)

Open landschapskantoor minder oogklachten

Minder hoofd- en rugpijn

(Meijer 2009)

Het nieuwe werken kantoor – dynamische kantoorinrichting

Betere gezondheid

Minder klachten bovenste ledematen (33%)

Landschapskantoren

(Smith 2013)

Dynamische kantoorinrichting

Onbewust meer bewegen

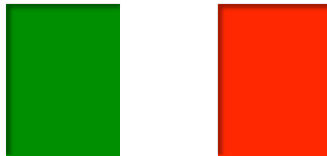
Verschillende taken in verschillende ruimtes in
verschillende houdingen

Statafels



Statafels

Een dynamische klasinrichting met statafels leidt tot
meer houdingsafwisseling ?



Statafels

(Hinckson 2013)

40 min meer staan per dag (in de klas)

30 min minder zitten per dag

Geen verschil in bewegen

(Gilson 2012)

Geen verschil (op kantoor)

Individueel verschillend

Zitten – licht – matig intensief blijft gelijk

Statafels

(CM visie 2013)

Bewegen in de klas

Interactieve borden, tablets,...

Schoolmeubilair op maat en open heuphoek

**Minder zitten,
wat denkt u ervan ?**

Roeland Motmans, Eur Erg
Preventieadviseur Ergonomie
IDEWE