



Voor deze nieuwsbrief kunt u beter even gaan staan!

De zomer vakantie is weer voorbij. De kinderen gaan allemaal weer 'lekker' in de schoolbanken zitten. Zelf gaan we weer allemaal aan de slag en daarom wil ik het volgende met U delen:

Uit onderzoek blijkt namelijk dat zitten schadelijker voor je gezondheid is dan gedacht.

Hoe lang mag je per dag zitten?

Volgens experts moeten we niet langer dan 30 minuten tot een uur onafgebroken zitten. Vier uur per werkdag zitten zou ongezond zijn. Dat betekent niet dat je de hele dag continu moet bewegen of rennen. Het gaat erom dat je zitten afwisselt met staan. En staan weer afwisselt met bewegen.

Waarom is zitten slecht voor je?

Onderzoekers waarschuwen al jaren over de gevaren van langdurig zitten. Zij praten over een aanzienlijk hoger risico op hart en vaat ziekten, diabetes, obesitas, kanker en depressie naast de misschien te verwachten problemen met spieren en gewrichten. Zelfs sporten voor of na je werkdag is waarschijnlijk niet eens voldoende om de nadelige effecten van langdurig zitten te compenseren.



Like ons op



Samenleving

Het is lastig want onze samenleving is gericht op zitten. Als je ergens binnenkomt is het eerste wat je hoort: ga lekker zitten. Zitten hoort zo bij onze samenleving dat we zelfs sport associëren met zitten. Je 'zit' op voetbal!

Wat kun je doen?

Er zijn al leveranciers van kantoorartikelen die op deze nieuwe trend inspelen. Zo heb je al zogenoemde oxideskts. Het is namelijk een zitfiets met een tableau waarop je je laptop kunt zetten. Zo kun je doorwerken terwijl je ook nog eens actief bezig bent. Maar de meeste bedrijven zijn nog lang niet zo ver. Zelf kunnen wij ook al veel doen. Staande vergaderingen houden. Vaker de trap nemen. Even naar je collega op de ander afdeling lopen in plaats van e-mailen. Zorg voor een 'trigger' die je gewone patroon doorbreekt. Een post-it op je computerscherm plakken of misschien een wekker zetten die elke 30 minuten een seintje geeft.

Zorg ervoor dat je bewust bent dat zitten slecht is en maak ook je collega's enthousiast om minder lang achter elkaar te zitten.

En bij deze wens ik u heel veel werk plezier met heel veel beweging en gezondheid!

Tot ziens in de Praktijk,

André de Voos
Chiropractor