



Gezond zitten

op 24/7- en andere
beeldschermwerkplekken

Rugklachten


Volksziekte nr. 1

Bent u zich ervan bewust dat we onze dag overwegend zittend doorbrengen? Ons leven wordt gekenmerkt door acuut gebrek aan beweging. 's Morgens gaan we met de auto, tram of bus naar het werk. De meesten van ons doen hun werk zittend aan het bureau – vaak beweegt zich alleen nog de wijsvinger bij de muisklik. Na het werk is men dan slechts zelden gemotiveerd om te sporten of een andere activiteit te ondernemen – in plaats daarvan ploft men uitgeput en moe op de bank.

De hele dag zitten heeft alarmerende gevolgen voor onze rug. Zo lijdt in Duitsland een derde van de bevolking tussen de 35 en 50 jaar aan chronische rugklach-

ten. Spierpijn, doorbloedingsstoringen, hoofdpijn en hartklachten beïnvloeden onze gezondheid en prestatievermogen negatief. Door het vele zitten en speciale psychische en fysieke belastingen is het risico bijzonder hoog bij 24/7-beeldschermwerkplekken.

De precieze oorzaken voor rugklachten zijn uiteenlopend en slechts zelden exact vast te stellen. Eén ding is echter zeker: actief zitten op een comfortabele en ergonomische stoel beschermt uw rug en lichaam. In deze brochure vindt u suggesties hoe u uw welbevinden en prestaties op uw werkplek kunt verbeteren.

20% 
van alle pensioenaanvragen worden gedaan vanwege rugklachten

80.000 STUNDEN 
van zijn leven brengt een kantormens gemiddeld zittend door

20% 
van alle ziekteverzuim ontstaan door spier- en skeletaandoeningen

1/3 
van alle mensen tussen de 35-50 jaar lijden aan chronische rugklachten

Ongunstige werkhoudingen verminderen ons persoonlijke prestatievermogen met tot **40%**

9 von 10 
kantoorstoelen zijn verkeerd ingesteld. Het gevolg: rugklachten, schouder- en neklachten



Wist u dat?

De wervelkolom en zijn effecten op afstand

De wervelkolom is het centrale steunpunt van het lichaam. De tussenwervelschijven dienen als schokdempers tussen de 24 wervels. Zij zorgen ervoor dat de ruggengraat zich kan draaien, buigen, kantelen en schokken kan opvangen. Ze worden niet doorbloed en moeten daarom door belasting en ontlasting in een osmotisch proces worden voorzien van voedingsstoffen.

Als men zich niet genoeg beweegt, treedt voortijdige slijtage op van de tussenwervelschijven. Het gevolg is vaak een hernia of artrose van de wervels.

Uit het wervelkanaal – waar het ruggenmerg doorheen loopt – treden tussen de wervels zenuwen uit die alle lichaamsgebieden met impulsgeleidingen verzorgen. Storingen in de wervelkolomfuncties kunnen daarom het gehele lichaam beïnvloeden.

Irritaties van de zenuwbundels in het gebied van de halswervelkolom veroorzaken vaak:

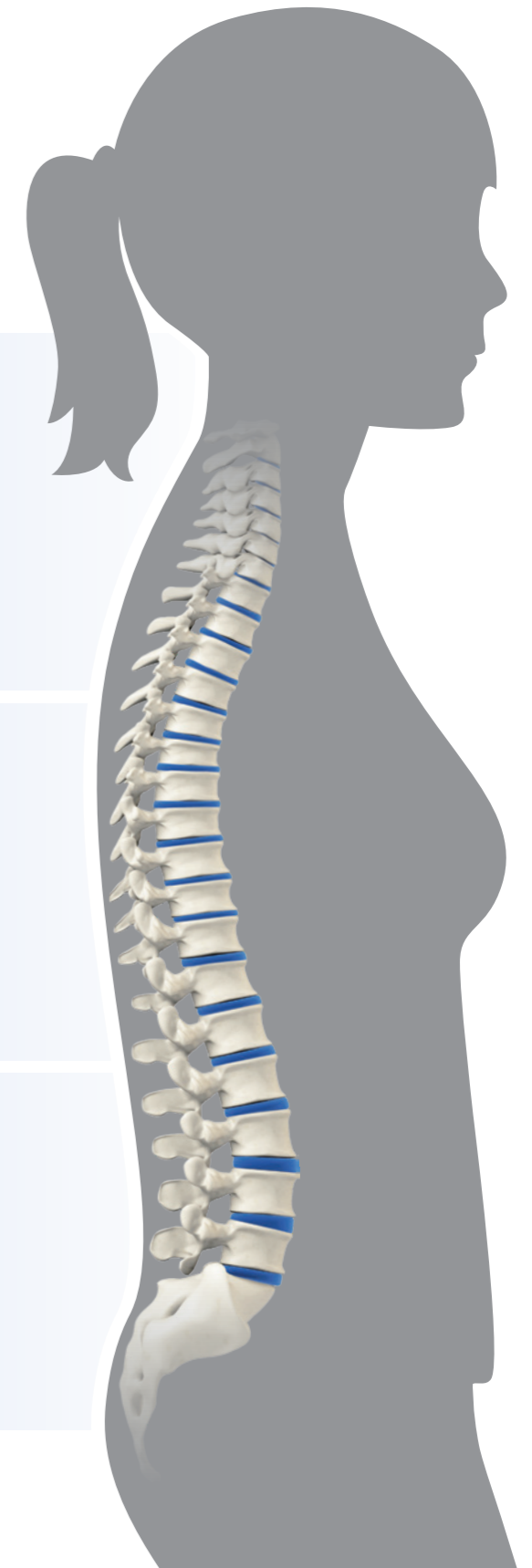
- hoofdpijn
- duizeligheid
- hoge bloeddruk
- oorpijn

Irritaties van de zenuwbundels in het gebied van de borstwervelkolom veroorzaken vaak:

- hartklachten
- versterking van astma en bronchitis
- maagklachten

Irritaties van de zenuwbundels in het gebied van de lendenwervelkolom veroorzaken vaak:

- verstopping
- impotentie
- prostaatkklachten



Wervelkolom

Cijfers & feiten

95% van alle levende wezens hebben hem niet: de wervelkolom. Gelukkig behoren wij mensen tot het overige deel dat er wel eentje heeft. Zo kunnen we rechtop lopen, sporten en veel andere dingen doen die zonder hem niet mogelijk zouden zijn.

Ook bij het zitten tijdens het werk is de wervelkolom een grote steun voor ons – er ontstaan echter heel vaak rugklachten of andere klachten als gevolg van eenzijdige of verkeerde belasting.

Bij het zitten vallen onze spieren in slaap – ook de ruim 300 spieren van onze wervelkolom – en we verbranden nog maar 1 calorie per minuut. In tegenstelling tot de 3 calorieën per minuut als we lopen.

Om u de grote betekenis voor onze gezondheid en het verbazingwekkende prestatievermogen van de wervelkolom duidelijk te maken, hebben we een aantal interessante cijfers en feiten over een van onze belangrijkste lichaamsdelen samengesteld, die u waarschijnlijk nog niet kent.

1 kcal
per min



3 kcal
per min

Kauwgom kauwen verhoogt het verbruik met ca. 0,1 calorieën



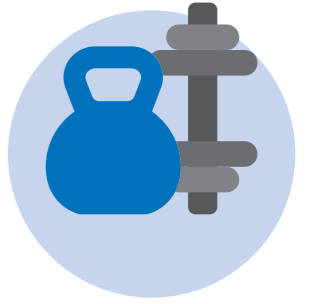
80%

Spierspanningen zijn tot 80% de oorzaak van rugklachten. In slechts 3 van de 100 gevallen ligt het aan de tussenwervelschijf.



800kg

druk houdt een tussenwervelschijf bij jonge mensen uit. Op oudere leeftijd

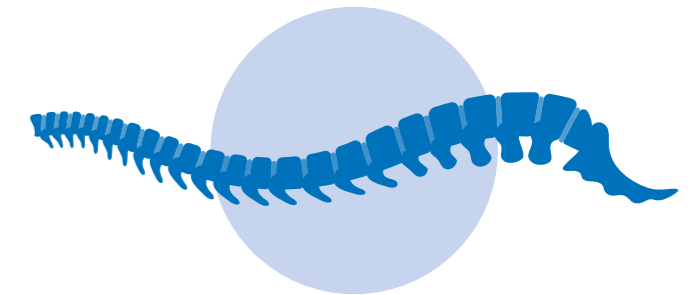


20kg



Het hoofd van een mens weegt ca. 6 kilo. Als we op ons mobieltje kijken, wordt de belasting voor

onze wervelkolom verhoogd met 20 kilo. Alsof men zich een krat met waterflessen op z'n hoofd zet. Veel mobiele telefoongebruikers kijken meer dan 4 uur per dag op hun smartphone.



33 - 7 = 26

We worden geboren met 33 rugwervels. Als volwassenen hebben we er nog maar 26. Waarom? Een aantal rugwervels groeit samen, om bekken en stuitbeen te stabiliseren.

1/4

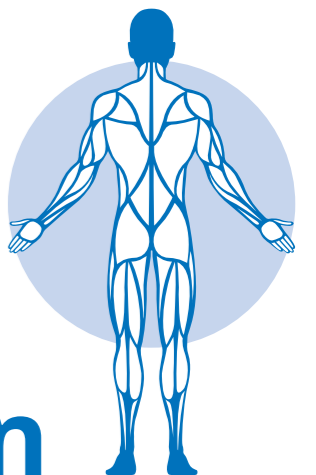
De wervelkolom bestaat uit kraakbeenweefsel. De zwaartekracht zorgt ervoor dat het weefsel overdag wordt samengedrukt en we daardoor 's avonds kleiner zijn dan wanneer we 's ochtends opstaan. Door het ontbreken van zwaartekracht zijn astronauten daarentegen bij hun terugkeer naar de aarde langer.



Meer dan

300 spieren

omhullen de ruggengraat. Alleen met behulp daarvan kunnen we rechtop en met opgeheven hoofd lopen.



Star zitten is schadelijk voor de rug



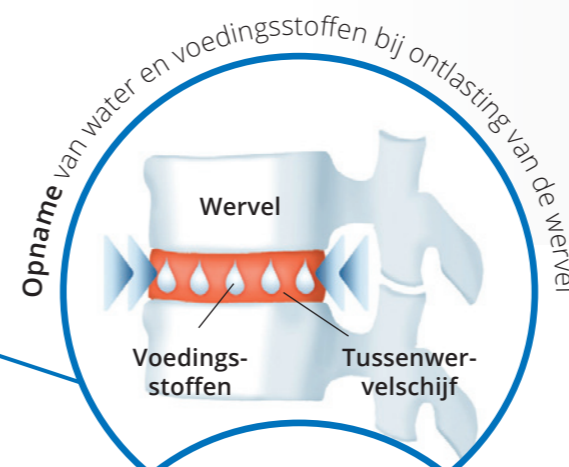
Bij het zitten kantelt het bekken naar achteren – de wervelkolom vervormt. De gezonde S-vorm verandert in een ronde rug. Subjectief wordt deze houding als aangenaam ervaren omdat de rug- en buikspieren worden ontlast. Daarbij neemt men de wigvormige

belasting van de tussenwervelschijven niet waar. Als rechtstreeks gevolg van dit passieve, statische zitten kunnen spanningen, bloedstuwing, concentratiegebrek en hoofdpijn optreden. De langetermijneffecten zijn ernstig.



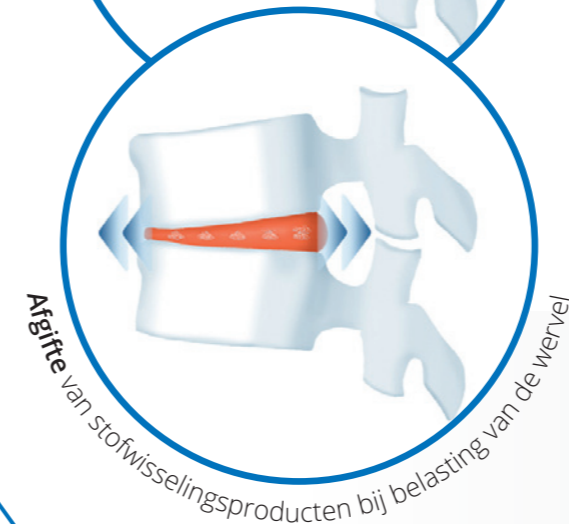
Spierproblemen

De spieren worden alleen voldoende doorbloed bij een voortdurend afwisselen van belasten en ontlasten. Bij star zitten worden ze slechts eenzijdig statisch belast. Dit leidt tot spanningen, voortijdige vermoeidheid en houdingsschade.



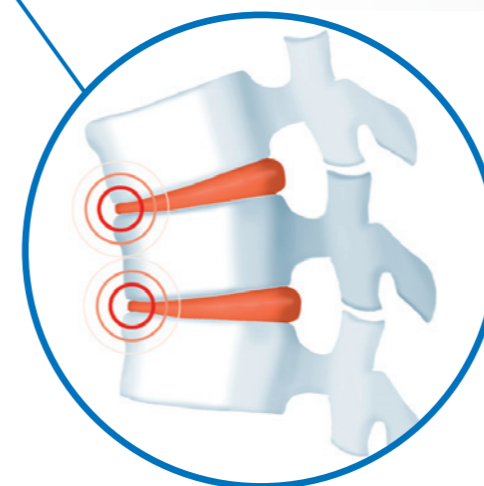
Tussenwervelschijven verhongeren

De tussenwervelschijven zijn niet doorbloed en worden door osmose voorzien van voedingsstoffen – daarvoor is beweging noodzakelijk. Een starre zithouding verstoort de verzorging – de tussenwervelschijven worden droog en scheuren of vervormen zich (hernia of uitstulping).

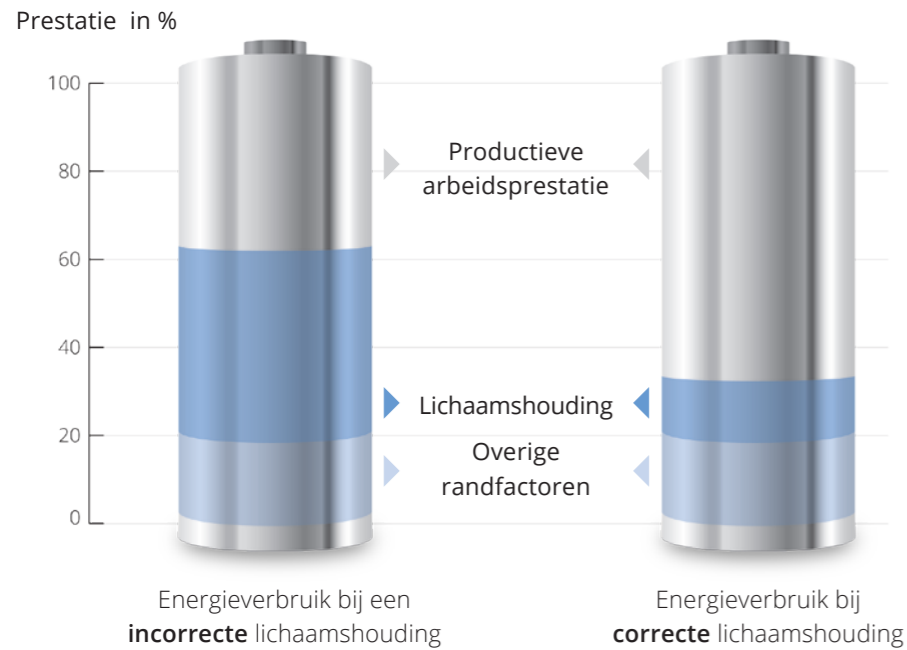


Overbelasting van de tussenwervelschijven

Men neigt ertoe met een ronde rug te zitten. Daardoor worden de tussenwervelschijven eenzijdig statisch belast. Ze vervormen en irriteren de zenuwen.



Ergonomisch zitten houdt gezond en fit

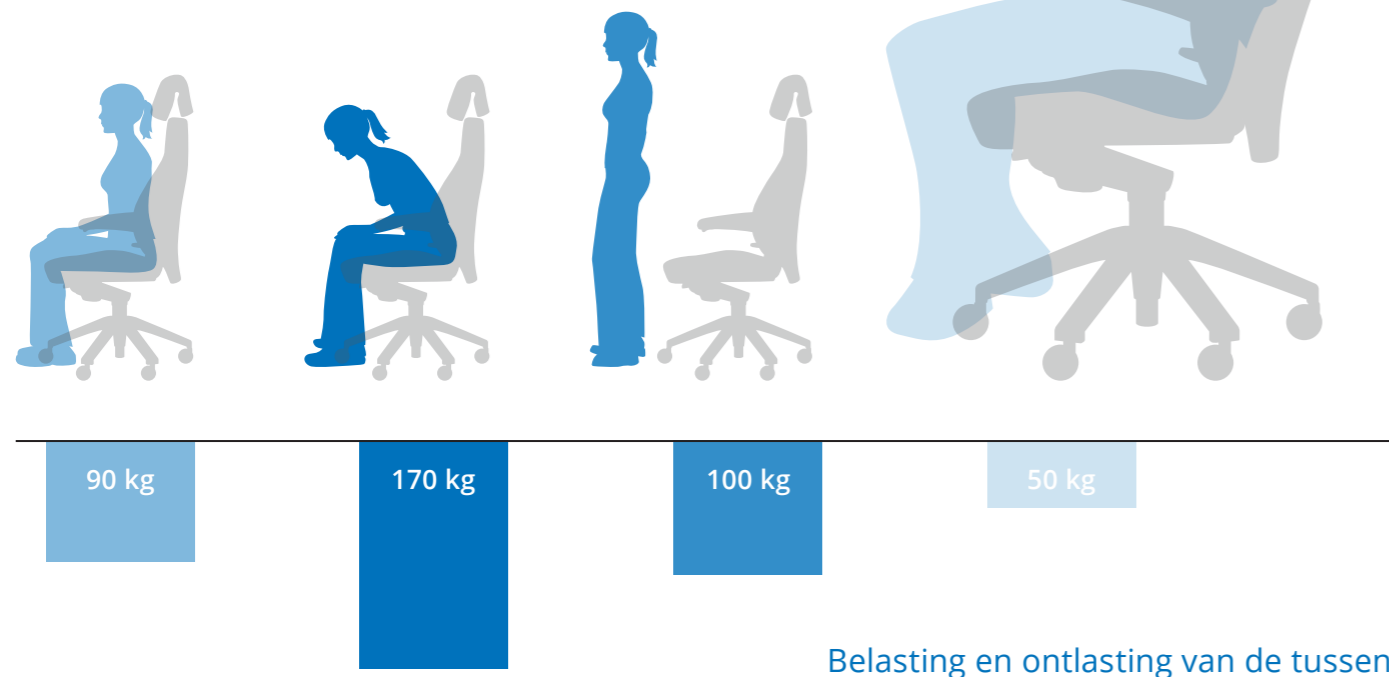


40% van het prestatievermogen gaat verloren door gebrekkige werkplekken en de daaruit voortvloeiende verkeerde lichaamshoudingen. Dit blijkt uit de recentste ergonomie-onderzoeken. Vooral in centrales en controlekamers is een hoge mate van aandacht en concentratie vereist.

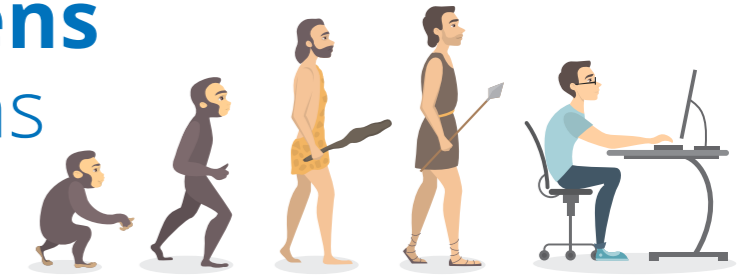
Met een goede centrale-draaistoel worden onnodige lichamelijke en geestelijke vermoeidheidsverschijnselen voorkomen. Men kan zich volledig op het werk concentreren en fouten worden voorkomen.

Ontlastend zitten

De tussenwervelschijven zorgen niet alleen voor beweeglijkheid van de wervelkolom, ze vangen ook het grootste deel van de belasting op. De belasting is daarbij ook afhankelijk van de lichaamshouding. Bij het wisselen van een rechte naar een voorovergebogen zithouding wordt de druk op de tussenwervelschijven vrijwel verdubbeld. Ontlast uw wervelkolom door af en toe achterover te leunen – bijvoorbeeld bij het telefoneren of het lezen van een document!



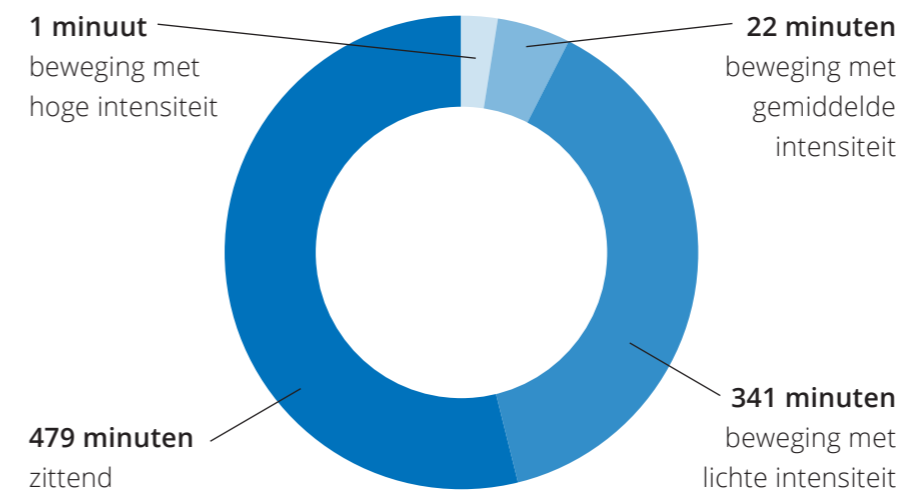
Van homo sapiens naar homo sedens



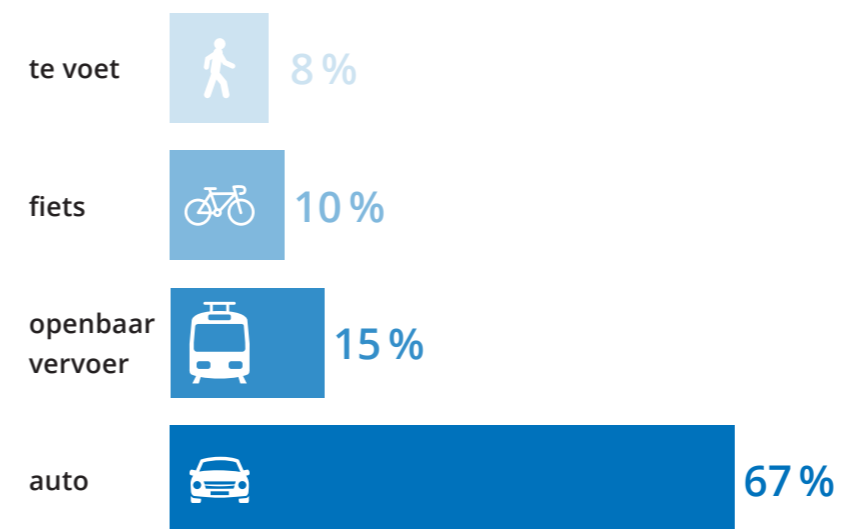
De meesten van ons zitten veel en dat ook nog steeds meer. Zitten is een bepalende factor van ons leven geworden – de zittende mens ofwel homo sedens. Tussen de 3,5 en 7,5 uur op kantoor en daarnaast nog in de auto, bij het eten en 's avonds op de bank. Niet zelden tot 14 uur per dag.

We brengen in ons werkzame leven gemiddeld 80.000 uur zittend door en dat heeft niet alleen gevolgen voor spieren en rug. Inmiddels gaat men ervan uit dat weinig lichamelijke beweging niet alleen overgewicht veroorzaakt, maar ook het risico op diabetes, hartinfarct en beroerte aanzienlijk verhoogt.

We zitten de meeste tijd van de dag



Bijna iedereen zit op weg naar het werk



Slechts 20 minuten per dag

Slechts 50% van de Europese bevolking bereikt het door de WHO aanbevolen minimum van 150 minuten gemiddelde beweging per week.

Vroeger was niet alles beter, maar wel actiever

Banen met middelhoge tot hoge lichamelijke beweging



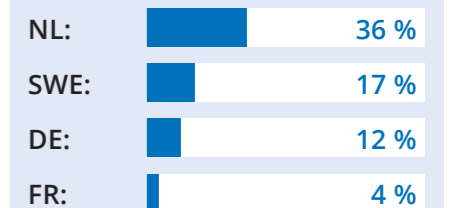
Onze levensstijl heeft gewicht

Wereldbevolking met overgewicht



De Nederlanders doen het voor

Aandeel bevolking waarvoor de fiets het meest gebruikte vervoersmiddel is (2014)



Gezond zitten makkelijk gemaakt

Steeds meer mensen lijden onder pijnlijke klachten in spieren en wervelkolom. Daarbij zijn deze in de meeste gevallen te voorkomen door de juiste instelling van kantoor- of centrale-stoel. Lees waarop u in elk geval moet letten bij het instellen van uw stoel.

Begin onderaan met de basisinstellingen en ga stap voor stap naar boven.

1

Zithoogte

De zithoogte is juist ingesteld als het dijbeen in de richting van de knie een dalende lijn heeft. De hoek tussen rug en dijbeen moet 110-120° bedragen.

Vaak gemaakte fouten: zithoogte te hoog: men verliest contact met de grond en de spieren zijn gespannen.

2

Zitdiepte

Voor een goed contact van het bekken met de rugleuning moeten minstens drie vingers tussen knieholte en voorkant van de zitting passen. De lordosesteun moet ter hoogte van de taille zitten.

Vaak gemaakte fouten: zitdiepte te lang: men schuift automatisch naar voren en verliest contact met de leuning. zitdiepte te kort: te weinig steunopervlak met als gevolg gespannen spieren in de benen.



3

Armleuningen

Hierna wordt de hoogte van de armleuningen ingesteld. De schouders moeten ongeveer horizontaal staan, terwijl de onderarmen op de armleuningen liggen. Zo worden verkrampingen door een verkeerde houding voorkomen.

Vaak gemaakte fouten: armleuningen te hoog: men verkramp en de spieren kunnen zich op den duur verkorten. Armleuningen te laag: de armen trekken het bovenlichaam naar beneden, de gevolgen zijn een houding met ronde rug en een overstrekte halswervelkolom.

4

Instellen van het mechanisme

Bij een rechte zithouding mag men bij het naar achteren leunen niet naar achteren kiepen en mag er tevens niet teveel kracht nodig zijn, de rugleuning moet aangenaam en met lichte tegendruk ondersteunen.



Gezond zitten met de Svenstol®-formule

De Svenstol®-formule voor gezond zitten in centrales luidt:

meer zitcomfort = minder stress = meer prestatie

Ons concept berust op twee pijlers: de comfortvulling (deze combineert comfort-knowhow uit de voertuigontwikkeling met de ergonomische vereisten van een beeldschermwerkplek) en de activePlus-kinematiek,

die uw doorbloeding bevordert en uw rug beschermt. Als hij goed gebruikt en ingesteld wordt, heeft een StolComfort-draaistoel een blijvend aangenaam effect op uw welbevinden.



Rechte zithouding

U zit actief-rechtop. Daarbij zorgen de lendensteun en de kleine zitneiging ervoor dat het bekken rechtop blijft en de wervelkolom zijn natuurlijke S-vorm behoudt. De Comfort-hoofdsteun zorgt voor aanvullende ontlasting van de nekspieren.

Effect: incorrecte houding met ronde rug wordt voorkomen, de tussenwervelschijven en de spieren worden ontlast.

Comfortvulling

De vulling bestaat uit elastisch polyurethaanschuim. Hij past zich aan de lichaamscontouren aan en ondersteunt aangenaam, zonder de bewegingsvrijheid in te perken. Daarbij wordt het lichaamsgewicht optimaal verdeeld om – met name bij lang zitten – puntdrukbelastingen te voorkomen.

Effect: meer welbevinden, vermindering van risico's door verkeerde houdingen, bescherming van ligamenten, zitbeenderen, spieren en zenuwen.



Ontspannen zitten

Gun uw tussenwervelschijven tussendoor een echte pauze. Leun helemaal achterover en neem daardoor de druk weg van wervelkolom, rug- en buikspieren. De voeten blijven daarbij stevig op de grond.

Effect: ontlasting van de tussenwervelschijven, ontspanning van ondersteunende en posturale spieren.



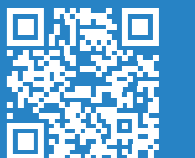
Actief zitten

Een rechte zithouding is de basis voor ergonomisch zitten. Om verslechtering van de gezondheid te voorkomen moet echter ook het gedragspatroon van star, onbeweeglijk zitten worden doorbroken. Het activePlus-mechanisme is daarom zo ontworpen, dat de gebruiker intuïtief compensatiebewegingen maakt om de beste zithouding te vinden. Het statisch zitten wordt veranderd in actief zitten zonder dat de concentratie op het werk wordt verstoord.

Effect: betere doorbloeding, geen spierverhardingen of spanningen, verbeterde verzorging van de tussenwervelschijven met voedingsstoffen, minder vermoeidheid.



Video-instructie:



Het belangrijkste: ... steeds in beweging blijven!



(Storende) Factoren voor ons prestatievermogen

E-mails, telefoontjes, collega's, besprekingen – elke dag hebben we te maken met diverse 'storende factoren' die onze concentratie op het eigenlijke werk verstoren. Daarbij komen dan nog de 'zelf veroorzaakte' problemen zoals slaapttekort, bewegingstekort, een niet ergonomisch ingerichte werkplek en onze natuurlijke neiging, moeilijke of onaangename dingen liever

voor ons uit te schuiven: "Mijn woning was nog nooit zo schoon als toen ik me moest voorbereiden op m'n eindexamen." – die ervaring zullen de meesten van ons waarschijnlijk wel hebben opgedaan. Als men het probleem van concentratiegebrek eenmaal heeft onderkend, dan kan er echter relatief eenvoudig wat tegen worden gedaan.

Stoel

Die moet comfortabel zijn en actief zitten bevorderen. Als men klachten van rug of nek ondervindt, kan van geconcentreerd werken geen sprake zijn.



Beeldscherm

Deze zijn vaak te laag ingesteld, wat onvermijdelijk leidt tot spanningen. Als men recht naar voren kijkt, dient de blik op het bovenste derde deel van de monitor te vallen.

Toetsenbord

Dient relatief dicht bij het lichaam te zijn om een voorovergebogen houding te voorkomen. Voor mensen die veel typen is een polssteun aan te bevelen. Vlakke toetsenborden zijn stil.

Bureau

Een ergonomische tafel is 80 cm diep en 160 cm breed, het oppervlak is reflectie-arm, in het ideale geval is de tafel in hoogte verstelbaar om ook staand te kunnen werken.



Pc-muis

Wie veel met de muis werkt, dient een ergonomische muis te gebruiken om problemen door een voortdurende verkeerde houding van de hand te voorkomen. De muis moet zo dicht mogelijk bij het toetsenbord worden bewogen.

(Storende) Factoren voor ons prestatievermogen



Stoel, tafel en monitor zijn correct ingesteld, u heeft goed geslapen en uw collega's weten dat ze u alleen mogen storen in het uiterste noodgeval. Als nu ook nog licht, akoestiek en het ruimteklimaat kloppen, schrijft het bericht of programmeert de nieuwe app zich zo goed als vanzelf.

- 1 **Het ideale ruimteklimaat:** De temperatuur ligt bij 20 - 22 °C, de luchtvochtigheid tussen 40 - 60%.
- 2 **Voldoende daglicht** heeft een stimulerend en motiverend effect. Denk aan zonwering om verblinding en hoge temperaturen te voorkomen.
- 3 **Optimale belichting** is een combinatie van indirect plafondlicht en een zijdelings opgestelde bureaulamp.
- 4 **Witte muren** hebben een stimulerend effect. Bij een andere kleur beter vooraf te informeren welk effect deze op de stemming kan hebben.
- 5 Voor **geluidsreductie** helpen geluidsabsorberende elementen of foto's aan de muur.
- 6 **Regelmatig stootluchten** zorgt voor zuurstof en voorkomt dat de lucht te droog wordt - vooral in de winter.
- 7 **Groene planten** zijn uitstekend geschikt om de luchtvochtigheid in het kantoor te verhogen.
- 8 Zorg ervoor dat uw **bureau ordelijk blijft:** opgeruimd en met indien mogelijk slechts de hoogst noodzakelijke dingen.
- 9 **Eten:** Vers fruit, groente of noten bevorderen de concentratie. Uitgebreide maaltijden 's middags zijn daarentegen funest voor de concentratie.
- 10 **Drinken:** Water is de beste dorstlesser. Het beste is om altijd een fles water met glas op tafel te zetten. Door koffie stijgt de concentratie op korte termijn, bij meer dan twee bekers per dag kan de cafeïne echter tot gezondheidsklachten leiden.
- 11 **Beweging:** Kauwgom kauwen of een korte wandeling bevorderen de concentratie.

Eat the Frog: Schuif moeilijke taken waarvoor relatief veel concentratie nodig is niet voor u uit. Als de "kikker" is afgehandeld, kan men daarna veel gemakkelijker werken.

Printers moeten in een nevenruimte worden neergezet zodat men niet wordt afgeleid door de printgeluiden.

24/7 in plaats van 8-to-5

Er hoeft – hopelijk – niemand 24 uur in een centrale of een andere controlekamer te werken. Toch verschilt het werken daar essentieel van het werken op een kantoor. De verschillende werkzaamheden in centrales, meetkamers en andere controlekamers vereisen weliswaar een gedifferentieerde visie, toch zijn er typische kenmerken die speciale eisen aan de ergonomie met zich mee brengen.

Hoge concentratie
voortdurend vereist

Extra belasting
door ploegdienst



Hoog stressniveau
Fouten kunnen direct ernstige gevolgen hebben.

Afwisselende gebruikers
op de werkplekken

Een goede 24h-stoel komt tegemoet aan de daaruit voortvloeiende eisen. Hij biedt blijvend zitcomfort en maakt zowel actief als ontspannen zitten snel afwisselend mogelijk, om spanningen en voortijdige vermoeidheid te voorkomen. Bovendien is hij aan te passen aan de meest uiteenlopende gebruikers en bestand tegen de hoge belastingen die met voortdurend gebruik gepaard gaan.

De ergonomische stoel De basis voor gezond zitten

Uit de hierboven beschreven opbouw en functie van de wervelkolom en de regels voor gezond zitten zijn duidelijke vereisten voor een ergonomische stoel af te leiden: Hij moet kunnen worden aangepast aan de lichaamsafmetingen van de desbetreffende gebruiker, recht zitten ondersteunen en frequente houdingsverandering bevorderen.

Alles in balans

Het werk eist onze volle concentratie. Tegelijkertijd bewust een gezonde lichaamshouding handhaven is niet mogelijk. Met een voldoende hoge en brede rugleuning, een lendensteun ① en een verstelbare zitneiging ② neemt de stoel deze taak van ons over. Het bekken staat recht, de wervelkolom strekt zich uit – het lichaam zit in balans.

Actief zitten

Om ervoor te zorgen dat we onze zithouding frequent veranderen, beschikt de stoel idealiter over een mechanisme dat de beweging bevordert. ③ Daardoor worden de tussenwervelschijven beter verzorgd en wordt de doorbloeding gestimuleerd.

Compatibel met S tot XXL

Lang, klein, breed of smal, een goede stoel biedt gezond zitcomfort voor vrijwel alle lichaamstypes. Tijdens langere zitfases helpt een goede vulling om ③ ontspannen en geconcentreerd te blijven, o.a. worden drukpuntbelastingen op de zitbeenderen voorkomen. Zithoogte ④, armleuningen ⑤ en zitdiepte ⑦ moeten verstelbaar zijn om het comfort te verhogen en verkeerde lichaamshoudingen te voorkomen.

Stabiliteit

Voorals 24h-stoelen moeten bovendien zeer belastbaar en slijtage-arm zijn om voortdurend gebruik het hoofd te kunnen bieden. De stoel moet daarom aantoonbaar ten minste voldoen aan de norm BS 5459 en de eisen van de 'Geprüfte Sicherheit' (GS) incl. belastbaarheid tot 200 kg.

Bijzondere oplossingen voor hoge belastingen

Op papier is het een eenvoudige rekensom: een stoel in een centrale wordt 5 keer zoveel gebruikt als een gemiddelde kantoorstoel. Als de kantoorstoel 10 jaar meegaat, moet dezelfde stoel in de centrale 2 jaar meegaan. De praktijk ziet er echter anders uit: kantoordraaistoelen zijn vaak al na korte tijd in een centrale defect en niet meer te gebruiken. Bij de bovenstaande calculatie wordt geen rekening gehouden met een aantal belangrijke factoren: de stoel wordt door verschillende personen gebruikt en daarom vaak versteld; een essentieel groter deel van de werktijd wordt daadwerkelijk zittend doorgebracht; tijdens het werk worden vaak zithoudingen aangenomen die de stoel zeer sterk belasten; aangezien de gebruikers overwegend mannelijk zijn, is het gemiddelde gewicht hoger. Ons ergonomische stabiliteitspakket (ESP) zorgt ervoor dat een Svenstol® deze belastingen vele jaren uit kan houden.

1 Frameconstructie van staal

In tegenstelling tot kantoorstoelen is het frame van de Svenstol® volledig van staal en zo geconstrueerd dat hij zelfs een crashtest zou kunnen doorstaan. Als het frame eenmaal beschadigd is, dan is of een uitgebreide reparatie nodig of de stoel is definitief onbruikbaar.

2 Stabiel, onderhoudsvrij mechanisme

Het principe van ons mechanisme: hoog comfort in combinatie met een zo eenvoudig mogelijke constructie en maximale stabiliteit. Mocht er toch eens iets defect zijn, dan kan het volledige mechanisme zonder al te veel moeite worden gedemonteerd.

3 6-armige kruisvoet

Door de – in vergelijking met andere kruisvoeten – extra zesde steunarm is, ook bij extreme zithoudingen, een hoge kantelveiligheid gewaarborgd en wordt tegelijkertijd de specifieke belasting van kruisvoet en rollers met 20% verminderd.



4 Duurzame bekledingsmaterialen

Voor het zitcomfort zijn twee dingen belangrijk: De stoel moet het werk vergemakkelijken en hij moet lang meegaan. Bij de bekleding kiezen we daarom voor materialen met bijzondere eigenschappen.

Het leer is zowel ademend als stevig, de stof is 20 keer slijtagebestendiger als bekledingsstoffen van kantoordraaistoelen. Voor wapendragers zijn er speciale bekledingen.

5 Svenstol® armleuningen

Zelf ontwikkelde armleuningen die voor elke zithouding snel te verstellen zijn door ze eenvoudig naar boven te trekken. De dragers van aluminium en de middelharde armleggers van polyurethaan vormen een praktische combinatie van comfort en duurzaamheid.

6 Vervangbare vulling van langdurig elastisch schuim

Het schuim van de vulling komt uit de voertuigontwikkeling en heeft een langdurig elastische kwaliteit (slechts 15% elasticiteitsverlies in 36 maanden). Het combineert zitcomfort met duurzaamheid.

Als er desondanks na jaren van intensief continu gebruik niet meer voldoende zitcomfort is, kan het zitschuim gemakkelijk worden vervangen.

7 Gasveer voor hoogte-instelling

De gasveer is een bijzonder sterk belast onderdeel van de stoel. Zitlast en buigmomenten worden door een daarvoor ontworpen drukbuis (zelfdragend) opgevangen. De door ons gebruikte gasveer voldoet aan de eisen van de hoogste hardheidsklasse.

Zitcomfort

Ontspannen beter werken

Gebrekkig zitcomfort merkt men het eerst op plekken waar de zitdruk te groot wordt – meestal in het gebied van de zitbeenderen of de dijbenen. Als men probeert deze plekken te ontlasten, brengt men het lichaam uit balans. Sommige spieren worden te sterk belast en spannen zich. Men begint krom te zitten, wat op den duur leidt tot rugpijn, hoofdpijn, vermoeidheid en concentratieverlies.

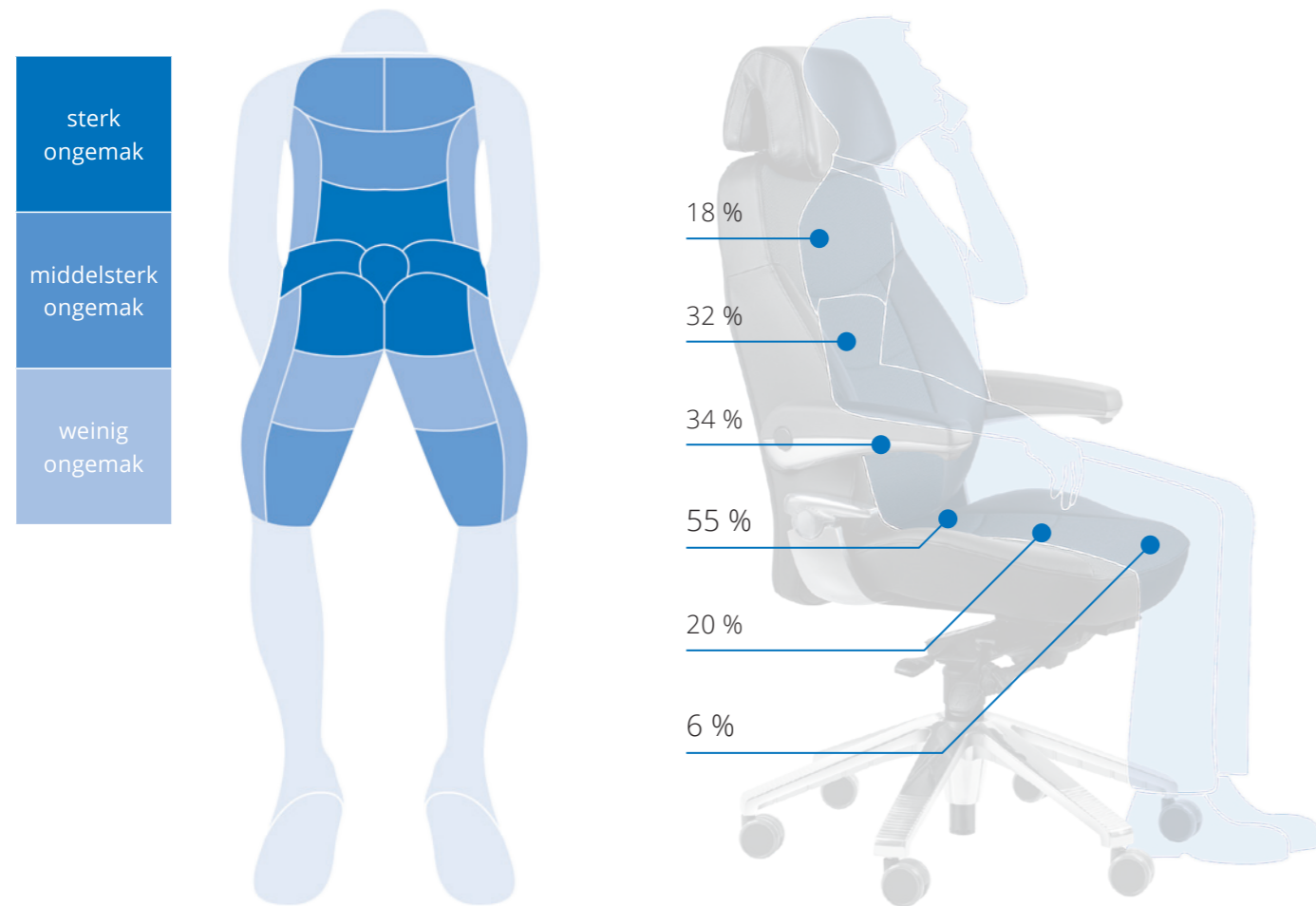
Door een goede vulling moeten dergelijke drukpuntbelastingen worden voorkomen. De gebruiker moet een actieve rechte zithouding kunnen aannemen en handhaven. Daardoor wordt het lichaamsgewicht gelijkma-

tig verdeeld, de bloedcirculatie verbeterd, worden de spieren ontlast en door de verminderde druk op het middenrif wordt het ademen en de zuurstofverzorging van de hersenen vergemakkelijkt.

Bij politie, reddingsdienst, verzorgings- of communicatienetwerken: in centrales speelt de veiligheidsfactor mens een centrale rol. Ernstige fouten worden aantoonbaar voorkomen door een werkomgeving die ontspannen en geconcentreerd werken bevordert. Met name een passende stoel met hoog zitcomfort kan daarom bijdragen aan meer veiligheid en betrouwbaarheid.

Optimale drukverdeling

op basis van in tests vastgestelde drukpunten bij het zitten



linkerkant:
empirische vaststelling van drukpunten bij het zitten

rechterkant:
optimale drukverdeling bij het zitten

Kosten en baten

Investeren is de moeite waard

Factor 7

Draaistoelen in centrales worden 8760 uur per jaar gebruikt, kantoorstoelen slechts ca. 1800 uur.

Als er dan ook nog rekening wordt gehouden met de belasting door afwisselende gebruikers en het – activiteitsgerelateerde – frequent afwisselen van actieve en ontspannen zithouding, dan worden stoelen in centrales 7 keer zo sterk belast dan op kantoor.

Een stoel met een kwaliteit die deze uitdagingen aan kan, heeft natuurlijk zijn prijs. Als men echter rekening houdt met de daadwerkelijke gebruiksduur, dan relateert zich deze prijs.

	Ergonomische centrale-stoel	Ergonomische kantoorstoel
Gemiddelde prijs	€ 1650	€ 570
Gemiddeld effectief gebruik	7 jaar	2 jaar
Kosten per jaar	€ 235	€ 285

* Daadwerkelijke netto gebruiksduur van een stoel bij een bruto gebruiksduur van 10 jaar.



Een rendabele investering

Door de fixatie op het beeldscherm en het voortdurende zitten, worden werkplekken in centrales blootgesteld aan bijzondere gezondheidsrisico's.

Een goede centrale-stoel is een investering in de gezondheid van medewerkers en niet slechts een kostenfactor. De kosten moeten in verhouding worden gebracht met het mogelijke besparingspotentieel. Als slechts 1 van de gemiddelde 4 tot 5 verzuimdagen van een medewerker kan worden voorkomen, zijn de kosten al na een jaar afgeschreven.

Na 7 jaar is het rendement fantastisch. En dan hebben we het nog niet eens over de waarde van tevreden medewerkers.

