

Waarom bewegen op het werk niet genoeg is voor je gezondheid

Tijdens mijn spreekuren en medische onderzoeken hoor ik vaak vakmensen zeggen: “Sporten? Nee joh, ik beweeg de hele dag al genoeg op het werk!” Dat klinkt logisch, maar helaas is het niet waar. Uit internationaal onderzoek van het Amsterdam UMC, waarin gegevens van 200.000 werknemers uit 13 landen zijn geanalyseerd, blijkt dat bewegen tijdens het werk geen garantie is voor een gezond lichaam. Je conditie verbetert nauwelijks door fysiek werk, terwijl je juist een fit en gezond lichaam hard nodig hebt voor je beroep.

Maintenance professionals zijn in feite topsporters: het lichaam is hun belangrijkste gereedschap en je verdient er de kost mee. Wat me opvalt, is dat veel vakmensen beter voor hun gereedschap zorgen dan voor hun eigen lichaam. Dagelijks bewegen op het werk is helaas geen garantie voor een gezond lichaam. Sterker nog, het kan leiden tot overbelasting van spieren en pezen, gezondheidsproblemen en zelfs veiligheidsrisico's door verminderde alertheid. Dit verhoogt ook het risico op ziekteverzuim, wat zowel werknemer als werkgever forse (financiële) gevolgen kan opleveren.

‘Werken is geen workout: investeer in echte beweging voor een gezond lijf’

GAST COLUMN ❖❖❖



❖❖❖ Waarom draagt beweging op het werk niet of nauwelijks bij aan gezondheid?

Het grootste verschil zit in het herstel. Tijdens intensieve sportactiviteiten kun je pauzeren wanneer nodig om te herstellen. In het werk is dat vaak niet mogelijk door deadlines of tijdsdruk. Daarnaast zijn taken vaak repetitief, explosief of vereisen ze ongemakkelijke houdingen, wat blessures en langdurig verzuim kan veroorzaken.

Onderzoek van Vollandis in de Bouw en Infra laat zien dat vakmensen die er vertrouwen in hebben hun werk over twee jaar nog te kunnen doen, minimaal twee keer per week intensief sporten. Zij hebben ook minder klachten door en tijdens het werk. Dit benadrukt het belang van preventie en onderhoud van het lichaam als belangrijkste asset.

Voor werkgevers is het dan ook verstandig om te investeren in het onderhoud van deze assets. Mensen met obesitas (BMI > 30) en zware rokers verzuimen bijvoorbeeld vaker. Gelukkig zie ik in de praktijk steeds meer goede initiatieven: van lidmaatschappen bij sportclubs tot gezamenlijk sporten, wandelgroepen, kookworkshops en meer. Hiermee toon je als werkgever zorg voor je medewerkers, wat in deze krappe arbeidsmarkt een positief effect heeft op het aantrekken en behouden van talent.

Dit is geen overbodige luxe, maar verstandig onderhoud van schaarse assets!

Onthoud: je bent eigenlijk een Topsporter! Je lichaam is je belangrijkste gereedschap. Investeer erin alsof het een peperdure machine is die je werk mogelijk maakt. Weet je niet waar te beginnen? Vraag advies bij een sportclub, werkgever, bedrijfsarts of huisarts. Er is veel meer mogelijk dan je denkt zonder meteen te moeten trainen voor een marathon. ❖❖❖

Jack van der Gragt
Bedrijfsarts Vollandis