Zes kenners over bewegend zitten, de ideale stoel en NPR 1813

Stoelendans

Om zitten is veel te doen. Regelmatig sieren nieuwsberichten met betrekking tot zitten op kantoor de pagina's van de nationale dagbladen en worden felle discussies gevoerd over de zin en het nut van richtlijnen als de NPR 1813 en het beste zitmechaniek of de beste zithouding. Er wordt feitelijk zo veel gezegd en geschreven dat wij ons kunnen voorstellen dat u door de bomen het bos niet meer ziet. Vandaar dat we in deze uitgave van Business in Office zes kenners uit de markt vragen voorlegden over genoemde onderwerpen. In de hoop dat dat tot meer inzichten leidt en uw inkoopbeslissingen vergemakkelijkt worden.

Forumdeelnemers
Thijs Dings
Sales Director RBM Holland
Daan Drenth
Ergonomisch adviseur Ronal Project
André Jansen
Algemeen Directeur Dauphin Benelux
Erik Luisman
Accountmanager Giroflex Nederland
Marijke de Roo
Sales Manager HÅG Benelux
Robin Witteveen
Directeur Witteveen Projectinrichting

Het verstellen van de stoel

Recent onderzoek toont aan dat veel werknemers hun stoel slecht of zelfs niet instellen, terwijl de noodzaak daartoe als gevolg van de opkomst van wisselwerkplekken is toegenomen. Waar ligt dat aan en hoe zou dat verholpen kunnen worden?

De forumdeelnemers zijn het erover eens: veel ingewikkelde bedieningsmechanieken of –hendels leiden af en doen de zaak geen goed. Daarnaast komt het woord 'intuïtief' vaak voor. Thijs Dings verwoordt het als volgt: "Feit is dat vanuit ergonomisch perspectief het veel beter zou zijn een stoel gebruikersspecifiek te maken. Maar afgezien daarvan zou het zeer wenselijk zijn dat, zoals bij de RBM stoelen het geval is, een stoel op basis van intuïtie werkt. Instinctief moet een gebruiker aanvoelen wat hij moet doen. Nog mooier zou een stoel met geheugen zijn, maar dat is mijns inziens, zeker in deze tijd, economisch niet haalbaar." Marijke de Roo: "Werknemers zijn niet geïnteresseerd in de instelmogelijkheden van hun stoel. Onderzoek heeft uitgewezen dat de hoogte instelling van de stoel de enige instelling is die bij de gebruiker bekend is en ook daadwerkelijk gebruikt wordt. De focus van productontwikkeling zal de komende jaren daarom niet zozeer op de toevoeging van nog meer functionaliteiten liggen als wel op een vereenvoudiging van de functionaliteiten en instelmogelijkheden. Het innovatieve concept van HÅG H05 is hiervan een goed voorbeeld, waarbij middels één knop en belangrijker, één handeling, vier functionaliteiten gelijktijdig kunnen worden bediend. Daarnaast is en blijft een individuele zitinstructie van evident belang." Erik Luisman legt de nadruk op bewustwording: "Kwaliteitsbe-wustzijn, één van de kernwaarden binnen de filosofie van Giroflex, heeft uiteindelijk te maken met onze gezondheid en ons welbevinden. Gelijk ook daar ligt de gezamenlijke uitdaging van Giroflex en haar intermediairs. Juist de overdracht van kennis, advies en herhaalde (zit)instructies die het met plezier werken van de bezitters doen verbeteren, daar willen we over praten. De kantooromgeving, werkplek en ergonomische stoel zijn wat dat betreft volledig met elkaar verbonden. Kennis over de activiteiten binnen die kantooromgeving en de werkplek hebben een rechtstreeks verband met het zitten en werken. 'Bewustwording' bij de gebruiker en inzicht geven in hoe ons lichaam, onze geest en ook onze ziel op langdurig zitten reageren, dat zullen we moeten overbrengen." Ook Daan Drenth heeft het over voorlichting: "Een bureaustoel moet eenvoudig kunnen worden bediend. De bedienhendels moeten logisch zijn. Een stoel die dit niet heeft zal niet optimaal gebruikt worden. Daarnaast moet de leverancier en/of de Arbo-dienst het gebruik van de stoel collectief en individueel uitleggen. Dit zal regelmatig moeten worden herhaald door de leidinggevende of de Arbodienst. Hiermee wordt gepoogd te bereiken dat de werknemers onderling elkaar er op aanspreken als de stoel niet goed is ingesteld of niet goed gebruikt wordt." André Jansen focust zich in zijn antwoord minder op intuïtie en voorlichting. Hij gaat ervan uit dat het door Dauphin gepatenteerde zitmechaniek z'n werk doet: "De sterke focus op de taak, én een chronisch gebrek aan goede instructie, doet de gebruiker vergeten de juiste instellingen aan te brengen bij de stoel. Om ziekte- en uitvalsverschijnselen bij deze gemotiveerde werknemers te voorkomen moet een zorgzame werkgever dan ook minimaal gebruik maken van het door ons gepatenteerde Syncro-Activ-Balance® systeem dat zorgt voor dynamisch actief zitten, met een automatisch voorover gekanteld bekken en een gestrekte wervelkolom. Hierdoor wordt in ieder geval bewerkstelligd dat een *automatisch* juiste zitpositie wordt aangenomen op en door de stoel. Het uitgangspunt is hierbij natuurlijk wel dat men de juiste zithoogte van de stoel heeft gekozen, een instelling die vreemd genoeg wèl door nagenoeg alle gebruikers juist wordt toegepast." Robin Witteveen heeft nog een paar inkooptips: "Er moet, naast een vermindering van het aantal knoppen en hendels, nadruk worden gelegd op een meer intuïtieve bediening van de stoel. De nieuwe stoel NEOS van Wilkhahn is een goed voorbeeld. Bij deze stoel wordt de rughoogte, zitdiepte en 3D armleggers zonder knoppen, maar door middel van rasters bediend. Wilkhahn hanteert al jaren de stelling: 'zitten zonder rijbewijs'. Heel toepasselijk. Ook de Mirra van Herman Miller heeft een zeer goede intuïtieve bediening. Maar de beste oplossing is waarschijnlijk de werknemers minder te laten zitten door ze bijvoorbeeld een zit/statafel, eenvoudige bureaustoel en een zadelstoel te geven."

Witteveen Projectinrichting, Tel: 020 - 496 5030
www.project-inrichting.nl / info@witteveen.nl

"Zit-statafel zeer effectief tegen klachten"

Welk bewegingsmechaniek?

De meest belangrijke en storende knelpunten bij zittend werken treden op in de nek en de schouders. Hoe kan bewegend zitten deze knelpunten ontlasten en is er op dat vlak nog onderscheid tussen de verschillende bewegingsmechanismen?

De forumdeelnemers beantwoorden deze vragen begrijpelijkerwijs door middel van het roemen van de eigen bewegingsmechanismen. Thijs Dings trapt af: "Bij de ERO stoel van RBM heeft men een verdikking aangebracht ter hoogte van de schouderbladen, waardoor de wervelkolom gemasseerd wordt. Dit 'triggert' de gebruiker om recht te zitten. van het beeldscherm, kunnen we het plezier en welbevinden terugvinden. De variabele hoek en het Organicmove synchroonmechaniek blijft te allen tijde dragen, ondersteunen en bewegen. Dit laatste is onmiskenbaar van groot belang, niet alleen bij nek- en schouderklachten maar ook bij andere aandoeningen variërend van HNP (hernia), ischias en bekkeninstabiliteit tot scoliose, spit en whiplash. Elke aandoening is uniek waarop we moeten kunnen reageren met kennis en inlevingsvermogen." André Jansen: "De in de vraagstelling beschreven knelpunten treden bijna altijd op bij eenvoudige technieken die

Robin Witteveen

"De NPR 1813 wordt zwaar overschat"

Het kan een te sterke kyfose tegengaan, wat al snel optreedt bij langdurig stilzitten. De fixeerpostie zou verwijderd moeten worden, standaard. Door bekkenkanteling te laten plaatsvinden middels de stoelmechaniek (standaard bij ERO-RBM) ontstaat er een zeer gunstig effect op de nek/schouderzone. Dit is aangetoond in een onderzoek op de Aalborg Universiteit. Een vaste zithoekkanteling bewerkstelligt dit niet, hoe sterk dit ook door bepaalde concurrentie verkondigd wordt. Klinklare nonsens ons inziens (vraag maar aan een Hernia patiënt om een vaste zithoek te kantelen…..)." Erik Luisman: "Het Giroflex een bepaalde houding fixeren. Juist door het toepassen van een techniek die het dynamisch actief zitten stimuleert worden deze problemen voorkomen, doordat het lichaam automatisch beweegt. Des te groter de openingshoeken, zowel voorover als achterover, des te actiever men zit. Stoelen met de Syncro-Activ-Balance® technieken zijn hiervan het beste voorbeeld." Robin Witteveen: "Oorzaak van pijn in rug-, nek- en schouderspieren is vaak een slechte doorbloeding van de spieren. Een goede bloedcirculatie in het lichaam wordt naar mijn idee het best gestimuleerd door een stoel met een schommel-

Thijs Dings

"Werknemers zijn niet geïnteresseerd in de instelmogelijkheden van hun stoel"

Organicmove synchroonmechaniek is bij uitstek geschikt ter preventie en ter verlichting van RSI / CANS aandoeningen. Omdat de doorbloeding in het nek/schoudergebied is verstoord krijgen de weefsels te weinig voedingsstoffen en hopen afvalstoffen zich op. Door de houding op een volstrekt natuurlijke wijze af te wisselen (kanteling bekken en behouden natuurlijke S-vorm) bieden we onze nek-/schouderspieren ontspanning. In combinatie met het juist afstemmen op de 3-D armleggers in het verlengde van het bureaublad en de juiste hoogte en afstand mechaniek, waarbij de zitting een vaste hoek heeft met de rugleuning. Dan is de gebruiker verplicht de stoel te bewegen dmv voetbewegingen. Automatisch worden de kuiten dan samengetrokken en word je bloed van het laagste punt van het lichaam naar boven gepompt. HÅG uit Noorwegen noemt dit 'Foot Controlled Movement'. De meeste Duitse stoelenfabrikanten hanteren het synchro-mechaniek. Vaak wordt dit door de gebruikers als comfortabeler ervaren, want je kan je gemakkelijk bewegen in de stoel vanuit je bekken en je voeten blijven meer

Marijke de Roo

passief en plat op de grond staan. Dit comfort gaat echter ten koste van de bloedcirculatie in je lichaam en is naar ons idee dus minder effectief ter voorkoming van nek- en schouderklachten." Daan Drenth wil, zoals hij zelf zegt, verder kijken: "Ik wil verder kijken dan alleen het mechanisme. Ronal Project heeft al tien jaar de MediTre, dit is een stoel met een rugleuning die in tweeën is verdeeld: een schouderstuk (wat wordt geplaatst tussen de schouderbladen) en een onderstuk wat geplaatst wordt in de onderrug. Dit is de basis. Vervolgens ga je kijken naar de goede armsteun die goed moet kunnen worden ingesteld (3D armleggers). Het bewegingsmechanisme moet in ieder geval een synchro verstelling zijn. Een verhouding van 2 staat tot 1 of 2,5 staat tot 1 verdient de voorkeur, omdat zo de bovenbenen contact houden met de grond. Dit zorgt ervoor dat de spieren voldoende doorbloeding hebben, zodat de afvalstoffen afgevoerd kunnen worden Dit kan de stoel doen. Vervolgens moet men zich houden aan de 5 W's: werktaken, -tijden, -wijze, -plek en -druk. Een belangrijk onderdeel hiervan is de 15 minuten micro pauze: elk uur 10 minuten andere werkzaamheden." Marijke de Roo wijst nog eens op het gevaar van bewegingsarmoede: "Alleen door het doorbreken van statische werkhoudingen en dus het aanbieden van beweging en variatie op de werkplek kunnen deze knelpunten worden voorkomen. Onze natuurlijke behoefte aan beweging en variatie is gebaseerd op de noodzaak van een gezonde bloedcirculatie. Door te bewegen activeren we onze spieren en creëren we een goede bloedcirculatie. Statische houdingen, zittend, liggend of staand leiden tot een verminderde bloedcirculatie en een vermoeid gevoel. Langdurig statische houdingen, als bijvoorbeeld tijdens een lange vlucht of achter ons beeldscherm kunnen zelf erger leed als trombose of RSI klachten veroorzaken. RSI is dus het directe gevolg van bewegingsarmoede. Regelmatig bewegen voorkomt houdingsfixatie en daarmee overbelasting van onder andere nek en schouders. Het juiste bewegingsmechanisme inspireert de gebruiker dus om zelfs bij statisch beeldschermwerk op een natuurlijke manier regelmatig van houding te veranderen." Robin Witteveen sluit af met een verwijzing naar zit/stasystemen, volgens hem de 'enige effectieve en universele oplossing van schouder- en rugklachten van beeldschermwerkers': "De zadelzit heeft de perfecte voorwaartse zitneig en is hierdoor een goede remedie te voorkoming van rug- en schouderklachten. De zadelstoel is echter alleen in combinatie met een zit-statafel goed inzetbaar. De meest effectieve oplossing is dan ook gewoon niet teveel te zitten, veel te bewegen en te variëren in de werkhouding door af-en-toe staand te werken. Kasten, printers en koffie-apparaat kunnen het beste ver weggezet worden, en een zit/sta tafel is zeer effectief ter voorkoming van rug- en schouderklachten."

Praktijkrichtlijn NPR 1813

De meningen over het nut van de praktijkrichtlijn NPR 1813 zijn verdeeld. Robin Witteveen is ronduit negatief over de invoering ervan: "Naar ons idee schieten deze regeltjes veel te ver door. De NPR 1813 legt veel te veel de nadruk op de verstelbaarheid van de stoel. De belangrijkste criteria voor de aanschaf van een stoel zijn tegenwoordig of deze voldoet aan de NPR en de prijs. Maar functionaliteit, design, duurzaamheid, ergonomie en comfort zijn ook hele belangrijke aspecten van een kwaliteitsstoel. De NPR zegt hier niets over. Door het huidige belang van de NPR 1813 komen er ook veel te veel knoppen aan de stoel en wordt de bediening complexer. Onderzoek heeft uitgewezen dat daardoor de gebruikers hun stoel juist slechter gaan instellen. De NPR gaat uit ook uit van de situatie dat de kantoormedewerker de meeste kantoortijd zittend doorbrengt en daardoor een stoel moet hebben die optimaal verstelbaar moet zijn. Dit is naar mijn idee het paard achter de wagen spannen. Beter is het om de oorzaak van vele klachten aan te pakken. Werkgevers moeten meer gaan investeren in zit/statafels, zodat beeldschermwerkers minder vaak hoeven te zitten." Ook Thijs Dings is niet enthousiast: "Een uitstekende Marketing Tool, maar in mijn ogen zwaar overschat. Goed instelbare armleggers zijn 10x zo belangrijk als zitdiepte of lumbaalsteun." Erik Luisman waarschuwt voor eenzijdige verheerlijking van een NPR-stoel: "Hoewel de NPR 1813 een richtlijn is op het gebied van maatvoering, zal het nooit een zekerheid verschaffen omtrent het comfortabel en ergonomisch correct zitten, laat staan dat we praten over het bewustwordingsproces van de gebruiker. Juist deze aspecten bepalen het genoemde welbevinden en zetten de mens voorop. Desalniettemin introduceert ook Giroflex haar NPR uitvoering." Marijke de Roo zit op eenzelfde lijn: "NPR 1813 is een antropometrsich hulpmiddel, gericht op het ondersteunen van één juiste zithouding Echter, alle focus op het ondersteunen van de juiste zithouding ten spijt is het aantal lichamelijke klachten als gevolg van zitten dramatisch toegenomen. Beweging en variatie is daardoor het devies en daarbij voorziet de NPR helaas niet in voldoende advies. Met andere woorden: het is belangrijker dat een goede stoel je stimuleert om regelmatig te bewegen en van houding te veranderen dan dat het bovenbeen tot op de millimeter nauwkeurig wordt ondersteund." André Jansen stipt de tekortkomingen van de NPR 1813 nog eens aan: "NPR 1813 was voor de Nederlandse samenleving met haar extreme maten en gewichten, de logische volgende stap na de NEN-1812. Nergens ter wereld is er een bevolkingsgroep met zulke uiteenlopende lichaamsmaten als in Nederland en we zijn dan ook de rest van de wereld ver vooruit met onze wensen en eisen aan kantoormeubilair. Toch is het jammer dat de NPR 1813 slechts indicaties en aanwijzingen geeft voor wat betreft maatvoering en hellingshoeken. We zouden nu mogen verwachten dat er ook eisen worden gesteld aan het bewegingsverloop en de bijbehorende standaard technieken. Misschien komt dat in een volgende fase." Daan Drenth gaat in zijn antwoord uit van de praktijk: "De rol van de NPR wordt steeds belangrijker. In de meeste aanbestedingen wordt deze richtlijn al als eis gesteld en de Arbo-diensten adviseren veelal deze stoel. Daarnaast hebben vele leveranciers en fabrikanten nu ook een NPR stoel, ondanks het feit dat ze dit eerst niet zagen zitten. Tot slot, en ook niet onbelangrijk: de klanten stellen prijs op een goede comfortabele stoel die voldoet aan de NPR -richtlijn."

De ideale stoel

Tot slot vragen we de deelnemers naar hun definitie van de ideale stoel. Aan welke vijf eisen moet deze minimaal voldoen?

Daan Drenth

- De stoel moet logisch en gemakkelijk kunnen worden bediend (alle hendels moeten op een logische plaats te vinden zijn);
- De stoel (het zitvlak, de rugsteun en de armsteunen) moet zich kunnen aanpassen aan alle maten van de zitters;

"Kwaliteitsbewustzijn heeft te maken met onze gezondheid en ons welbevinden"

- De stoel moet gemakkelijk in beweging gezet kunnen worden;
- De stoel moet comfortabel zijn (schuimsoort, stof);
- De stoel moet een goede zithouding creëren en behouden.

Thijs Dings

- Goed instelbare armleggers;
- Bewegend zitten verplicht;
- Bekkenkanteling voor een getere S-kromming. Het 'skippybal effect';

Europese designer. Dan krijg je iets dat er fantastisch uitziet, goed en degelijk in elkaar steekt en alles kan wat je maar nodig hebt om optimaal te functioneren. Daarnaast is het ten zeerste aan te bevelen technieken toe te passen die ervoor zorgen dat men automatisch dynamisch actief zit en een verbod op de mogelijkheid de toegepaste techniek te blokkeren zou helpen een groot aantal problemen te voorkomen."

Erik Luisman

Erik Luisman:

"De stoel kan veel doen, maar ook de 5 W's zijn van belang"

- Comfort in 1x goed. Een goede eerste indruk dus!;
- Instinctief gebruikersgemak.

Marijke de Roo

- Inspireert de gebruiker om onbewust en regelmatig te bewegen en van houding te veranderen. Zelfs bij statisch beeldschermwerk;
- Stimuleert beweging vanuit de voeten voor een betere bloedcirculatie en ter voorkoming van statische houdingen;
- Is comfortabel en volgt en ondersteunt

"Zorg voor een zitproduct met een uitstekende lendensteun die aansluit op de holte van de onderrug, denk hierbij aan de S-vorm van de wervelkolom. Let op armsteunen die zowel in hoogte en breedte uitstekend kunnen worden ingesteld, eenvoudige en vriendelijke bediening en een soepel meebewegend 'Zwitsers' Organicmove mechaniek. Een hoge acceptatiegraad is een pré."

Robin Witteveen

"Ik denk dat de ideale stoel niet kan bestaan.

Daan Drenth

"De ideale stoel is naar Nederlandse maatstaven door een Duits bedrijf gebouwd"

iedere lichaamshouding zonder gebruikmaking van hendels;

- Is gebruiksvriendelijk en in één handomdraai op ieders postuur instelnbaar (verkeerd instellen=verkeerd zitten);
- Is een hulpmiddel voor meer beweging en variatie op de werkplek en levert zo een positieve bijdrage aan de gezondheid en productiviteit van de werknemer.

André Jansen

"De ideale kantoorstoel voor beeldschermwerkplekken moet naar Nederlandse maatstaven gebouwd worden door een Duits bedrijf en ontworpen worden door een Zuid-

Iedere beeldschermwerker heeft namelijk zijn eigen voorkeuren, wensen, prioriteiten en budget. Daarom is het voor een stoelenleverancier belangrijk dat hij een evenwichtig en breed assortiment heeft, zodat hij altijd aan de wensen van de gebruiker kan voldoen. Interessan-ter is naar mijn idee de vraag: wat is de ideale beeldschermwerkplek? Uitgaande van een beperkt budget is dit: een zit/statafel, een eenvoudige bureaustoel met niet teveel knoppen en instellingsmogelijkheden en een zadelstoel. En dat al deze meubelen op een duurzame- en milieuvriendelijke wijze geproduceerd zijn." □

André Jansen

Witteveen Projectinrichting, Tel: 020 - 496 5030
www.project-inrichting.nl / info@witteveen.nl