



Body@Work
 Secretariaat
 Van der Boechorstraat 7
 1081 BT Amsterdam
 Tel. 020-4448206
<http://www.bodyatwork.nl>

Werken aan Bewegen en Gezondheid"

door Maaïke Huysmans en Marieke van Wier



Op 8 november jl. gaf Body@Work haar visitekaartje af van 5 jaar onderzoek naar arbeid, bewegen en gezondheid. De samenwerking tussen TNO Kwaliteit van Leven en het EMGO Instituut, en de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit, werd destijds geformaliseerd om maatschappelijk relevant en toepasbaar onderzoek te gaan uitvoeren. Het verjaardagsfeestje stond dan ook in het teken van de onderzoeken die de afgelopen vijf jaar werden gedaan. Daarnaast gaven twee keynote speakers een bredere

achtergrond van het onderzoeksgebied waar Body@Work zich op begeeft. Prof. Dr. Ir. Hans Brug (directeur van het EMGO Instituut) gaf een overzicht van trends in bewegen, gezondheid en gezondheidsbevordering en Dr. Ir. Lex Burdorf (universitair hoofddocent op de afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg van Erasmus MC) beschreef de trends in arbeid, werkbelasting en bewegingsapparaatklachten.

Daarnaast werden 7 Body@Work onderzoeksprojecten gepresenteerd. Uit deze presentaties bleek de veelzijdigheid van het Body@Work onderzoek. In de onderzoeken stonden heel verschillende vragen centraal, zoals, heeft meer bewegen een gunstig effect op het geheugen van ouderen? Of, kan RSI verminderd worden door adviezen over werkstijl (werkplekinrichting, werkhouding, pauzes enz) of meer bewegen?

Daarnaast werd onderzocht hoe je als werkgever, je werknemers het beste kunt (laten) begeleiden bij afvallen, door middel van telefoongesprekken of via de email? En kan je het verzuim van werkneemsters na hun zwangerschapsverlof verminderen door ze 6 weken na de bevalling te bellen om eventuele knelpunten voor het terugkeren naar werk na het verlof op te sporen?

Ook kwamen meer arbeidsgelateerde vragen aan bod; hebben werknemers die veel lichamelijk ongemak ervaren tijdens het werk een grotere kans op lichamelijke klachten? Krijgen mensen die langer achter de computer werken ook eerder RSI? En, hebben mensen met RSI meer moeite met precisietaken?

Van alle onderzoeken werd een overgezicht gegeven van de belangrijkste resultaten. Zo blijkt inderdaad dat regelmatig wandelen een positief effect heeft op het geheugen van ouderen en dat de pijnklachten van mensen met RSI kunnen verminderen door adviezen over hun werkstijl. Ook blijken werknemers die via email begeleid worden uiteindelijk meer af te vallen dan werknemers die telefonisch begeleid werden. Het voert te ver om in deze nieuwsbrief alle onderzoeken en resultaten weer te geven.

Maar bent u nieuwsgierig geworden?
 Bezoek de website www.bodyatwork.nl.

In dit nummer

- 1 Het Body@Work Seminar 2007
- 2 Oratie prof.dr. Allard van der Beek

Oratie Prof. dr. Allard van der Beek door Allard van der Beek



Na het Body@Work seminar hield prof.dr. Allard van der Beek zijn inaugurale rede getiteld 'Beter werken' ter gelegenheid van het publiekelijk aanvaarden van het ambt van hoogleraar Epidemiologie van Arbeid en Gezondheid. De belangrijkste boodschap van de oratie was dat we beter werken door samenwerken. De samenwerking van verschillende disciplines zoals bewegingswetenschappen, ergonomie, gedragswetenschappen en gezondheidseconomie is van groot belang bij de preventie van ongezonde leefstijl van werknemers en de preventie van werkgerelateerde klachten. De epidemiologie en andere disciplines hebben elkaar hard nodig. Preventieve interventies worden steeds belangrijker, omdat we met z'n allen tot latere leeftijd moeten blijven doorwerken en omdat het moeilijker is geworden om een financiële uitkering te krijgen bij langdurige arbeidsongeschiktheid. Gebrekkige samenwerking heeft echter geleid tot grootschalige invoering onder werknemers van bewezen niet-effectieve interventies.

Op het terrein van de preventie van een ongezonde leefstijl van werknemers zijn meerdere wetenschappelijke disciplines actief die elkaar goed versterken. En met succes. Gezonde leefstijl interventies blijken het gedrag ten aanzien van

voeding en lichamelijke activiteit positief te veranderen en belangrijke gezondheidsmaten te verbeteren. Bovendien zijn er aanwijzingen dat de interventiekosten snel worden terugverdiend door een reductie van ziekteverzuim.

Ook preventie van werkgerelateerde klachten aan het bewegingsapparaat kan succesvol zijn. Allard van der Beek gaf in zijn oratie echter eerst aansprekende voorbeelden waaruit blijkt dat gebrekkige samenwerking er toe heeft geleid dat, tot op de dag van vandaag, bewezen niet-effectieve interventies worden uitgevoerd. Zo wordt werknemers al decennia geleerd om met de benen te tillen en niet met de rug, terwijl we inmiddels uit zowel epidemiologisch als biomechanisch onderzoek weten dat dit soort tilcursussen geen effect hebben op de preventie van lage rugklachten. Fysieke training van werknemers voorkomt wel rugklachten. Ook interventies bij computerwerkers dienen beter onderbouwd te worden. De introductie van 'ergonomisch' goede bureaustoelen zal rugklachten waarschijnlijk niet voorkómen, omdat langdurig zitten helemaal geen risicofactor is voor het krijgen van rugklachten. Ook verbetering van de lichaamshouding door 'ergonomische instelling' van tafel en stoel, en vermindering van totaal computergebruik door pauzesoftware zullen RSI niet voorkómen. Vermindering van muisgebruik of invoering van alternatieve, ergonomische muizen wel.

In zijn dankwoord stond Allard van der Beek expliciet stil bij de prettige en zeer succesvolle samenwerking tussen VUmc-VU en TNO Kwaliteit van Leven, die in het kader van Body@Work nu vijf jaar heeft plaatsgevonden. Het streven is om de komende vijf jaar deze samenwerking nog verder uit te breiden.

