

Uit: NVvA – Themaflits Fysieke over- en onderbelasting, maart 2023

De volledige themaflits met maar liefst 17 bijdrages van experts lees je [hier](#).

Dr. Dianne Commissaris Bewegingswetenschapper met specialisatie Arbeid & Gezondheid BTR Coaching & Consultancy		
---	---	---

Bewegingsarmoede, zit jij ermee?

De hoos van aandacht rond de risico's van te veel zitten lijkt voorbij. Is het onderwerp daarmee minder relevant? Nee, absoluut niet. In deze bijdrage deel ik recente kennis.

Dr. Dianne Commissaris is bewegingswetenschapper met specialisatie Arbeid & Gezondheid. Ze is sinds 2014 werkzaam als freelance docent, trainer en professioneel coach (ICF geaccrediteerd) vanuit haar bedrijf [BTR Coaching & Consultancy](#). Daarvoor werkte ze bij TNO Arbeid en de Vrije Universiteit in Amsterdam.

Blogs over te veel zitten en een vlog met een alternatieve slogan

Sinds 2017 maak ik blogs en vlogs om de wetenschappelijke kennis over veel zitten naar de praktijk te brengen. Als je het leuk vindt, klik dan eens door naar één van deze artikelen.

EU staat op tegen langdurig zitten (2021)

Ook de EU spreekt zich nu duidelijk uit over de risico's van langdurig zitten tijdens het werk. Hierin volgt ze de Wereld Gezondheidsorganisatie WHO, die in 2020 haar adviezen over bewegen en gezondheid aanvulde met adviezen over langdurig zitten. Het Europees Agentschap voor Veiligheid en Gezondheid op het Werk (EU-OSHA) bracht in augustus 2021 een rapport uit. Ik geef je [de belangrijkste punten](#) mee.

Zes tips voor dynamisch thuiswerken zonder kosten (2020)

Nu thuiswerken structureel lijkt te worden, is aandacht voor de arborisico's ervan gewenst. Natuurlijk gaat het bij gezond thuiswerken om het voorkomen van klachten aan nek, schouders en polsen. Maar vergeet vooral ook de risico's van te lang zitten en te weinig bewegen niet! [Dynamisch thuiswerken](#), dit is wat er voor nodig is.

Een 8-jaar oud misverstand over zitten (2020)

De vergelijking “zitten is het nieuwe roken” is een veelgebruikte. Als professional die zich met ‘minder zitten’ of ‘meer bewegen’ bezighoudt, heb je de grafiek of de cijfers ongetwijfeld een keer gezien. En je hebt je er waarschijnlijk geen vragen bij gesteld. De vergelijking klinkt immers logisch en de bron is zeer betrouwbaar. Toch is een grafiek in The Lancet keer op keer verkeerd geïnterpreteerd. Met als gevolg een 8-jaar oud misverstand dat zitten in een té kwaad daglicht stelt. Graag leg ik het [misverstand](#) uit en breng ik zitten in het juiste daglicht.

Thuiswerken, en toch volop bewegen (2020)

Maart 2020, ineens werken we bijna allemaal vanuit huis. Zelfs 100% als je een zittend beroep hebt, met veel beeldschermwerk. Is het mogelijk om dit thuiswerken te combineren met bewegen? Ja, zeker! Ik liet het zien voor [Omroep Brabant](#).

Komt een wetenschappelijk gefundeerde grenswaarde voor langdurig zitten in zicht? (2019)

In de nieuwe Beweegrichtlijnen van augustus 2017 besteedde de Gezondheidsraad voor het eerst aandacht aan de gezondheidsrisico's van langdurig zitten. Terwijl de richtlijn over bewegen een duidelijke tijdseenheid bevat, nl. “minstens 150 minuten per week matig intensieve inspanning verspreid over diverse dagen”, is de richtlijn over langdurig zitten nog erg summier. Men zegt alleen: “voorkom veel stilzitten”. Voor de praktijk geeft dit nauwelijks handvatten. Twee recente internationale studies geven meer [handvatten](#).

Mijn goede voornemen: stoppen met ‘zitten is het nieuwe roken’ (2018)

Januari 2018: ik stop met die nare slogan ‘Zitten is het nieuwe roken’. En bied een alternatief, bedacht op een [mooie zomerse dag](#) – en dat heeft er alles mee te maken...

Deze vlog en bijbehorende onderbouwing mocht ik voor Arbo Online uitwerken tot een artikel. Het werd een veelgelezen artikel en kwam in de top-5 van 2018 terecht. [“Zitten is als zonnen, doe het bewust en met mate!”](#).

Draag jij deze alternatieve slogan al uit? Of doe je dat vanaf nu?

Dankjewel, samen dragen we bij aan de gezondheid van zittende werknemers!