

hart & hoofd

Vergeet het aantal stappen, tel het aantal zittingen

BEWEGEN Tellen hoeveel stappen we per dag doen, oké dat kennen we intussen al. Maar misschien zouden we beter eens tellen hoeveel uur we op een stoel zitten of hangen. Het is vaak wansmakelijk veel. Confronterend veel. En een reden om er iets aan te doen.

Op citytrip is het geen uitzondering dat je stappen teller overuren doet. Zonder het beseffen wandel je 25 kilometer op een dag. Om je vervolgens af te vragen waarom je zo moe bent. Vermogenlijk dat vermoede maar voldane gevoel niet tien en je hebt een idee hoe mijn voorjaar eruitzag. Via maanden reisde ik door het zuidelijk halfrond en er ging geen dag voorbij waarin ik niet had gewandeld. Of het nu door bergen en bossen was of gewoon naar de supermarkt, mijn voeten waren mijn vermomde en daar kon ik aan wennen.

Ze zeggen wel eens dat het 66 dagen duurt voordat iets een nieuwe gewoonte wordt. Daar zat ik dus ruim over, en zo maakte ik van wandelen mijn nieuwe levensstijl. Tot ik terugkwam en merkte hoe moeilijk het is om die nieuwe gewoonte te integreren in mijn dagelijkse leven. In de eerste weken had ik nog genoeg tijd voor een lange fiets- of wandelpauze, maar al snel drong de realiteit zich op. Als journalist spendeer je meer tijd al zittend dan al wandelend (*slik*) en meer achter een scherm dan onder de open hemel (*slik*).

Bureaustoelbestaan

Ik wist goed wat me te wachten stond wanneer ik mijn leven in België weer zou oppikken. Meer nog, voordien was ik best gelukkig met het verloop van mijn dagen, dus ik dacht dat het snel zou wennen. Niet dus. Tenminste: wel qua werkinhoud, maar niet de manier waarop. Het leek ineens absurd dat we zo veel tijd zittend doorbrengen en dat doodnormaal vinden.

De mens mag van nature dan wel de jaager-verzamelaar zijn, tegenwoordig rolt hij het liefst op zijn bureaustoel door zijn (thuis)kantoor. Door de automatisering en technologisering sinds de industriële revolutie is fysieke arbeid immers met uiterst veel bedriegd. Het hoofd is belangrijker geworden dan de handen, en dat hoofd kan zijn werk ook al zittend doen, denken we.

Het is dus niet verrassend dat Vlaamse kleuters, kinderen en jongeren gemiddeld 6 tot 9,5 uur per dag zitten en volwassenen gemiddeld 8,3 uur, volgens cijfers van het Vlaams Instituut Gezond Leven. 'We zijn ingesteld om lui te zijn,' zegt gezondheidszorgtechnoloog Paul Akkermans, 'dus alles op dat gemak wordt ingericht, geven we er snel aan toe. Je moet de hele dag je stoel niet uitkomen, als je dat niet wilt.'

Shutdownmodus

Nochans zijn mensen ook gemaakt om rechtop te staan. Bijgevolg verhoogt langdurig zitten de kans op chronische gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaat-

ziekten, diabetes type 2, sommige kankers en overgewicht. 'Langdurig stilzitten zorgt ervoor dat het lichaam in een soort "shutdownmodus" komt door minimale spieractiviteit', schrijft Akkermans in zijn boek *Ontzitten*. 'Daarbij worden verschillende processen vertraagd, zoals de opname van suikers en vetten uit het bloed, wat vervolgens extra vetopslag en toename van ongevoeligheid voor insuline veroorzaakt. Uiteindelijk zal dat leiden tot overgewicht en insuline-resistentie. Die dan weer tot laaggradige ontstekingen leiden, de oorzaak van 95% van alle westerse welvaartsziekten.'

Maar we zitten niet alleen te veel, maar ook op een slechte manier. 'In plaats van met eigen spierkracht rechtop te zitten, hangen veel mensen voorovergebogen. Daardoor verkleint de borst- en buikholte, waardoor de longen minder zuurstof kunnen opnemen en de spijsvertering minder ruimte heeft om te functioneren. Bovendien zorgt die houding voor een ongelijke druk op tussenwervelschijven, wat kan leiden tot onomkeerbare rug- en nekklachten.'

Margot Ryckebusch kan erover meespreken. Op haar achtste kreeg ze een zware hernia. Liggend, stappen, rechtaan gaan, maar zitten niet. Nog geen twee seconden. Nog steeds voelt ze daar de gevolgen van. 'Tijdens mijn studie en mijn eerste job had ik veel last bij het zitten. Toen ben ik regelmatig stapuizen begonnen in te lassen. Er staat bij voorbeeld nooit een fles water op mijn bureau, zodat ik moet rechtaan om mijn glas te vullen. En ik ben de collega die elke middag het park in rekt om te gaan wandelen, tenzij het pijpenstelen regent.'

Meer angst en depressie

Die middagwandelingen doen niet alleen haar rug deugd, maar ook haar gevoel. 'Als ik buiten bewegen heb, presteer ik beter dan wanneer ik aan de eettafel ben blijven zitten. Ik zie elke dag hoe de blaadjes aan de bomen veranderen, hoe een vogel zich wast in de vijver en hoe dezelfde maar zijn mooie beren sennenhond uitlaat. Dat is een geweldige mentale boost.'

Hoewel de meeste studies focussen op de invloed van sedentair gedrag op de fysieke gezondheid, zijn er de laatste tijd ook onderzoeken die een verband met ons mentaal welbevinden aantonen. Zo associëerde een Britse studie uit maart 2020 overmatig zitgedrag met depressieve symptomen bij adolescenten. 4.257 tieners droe-



gen op 12-, 14- en 16-jarige leeftijd een activiteits tracker voor minstens tien uur per dag, drie dagen na elkaar. Hun zelfrapportage toonde aan dat elk extra zit uur als tieners samenhang met hogere depressiescores op 18-jarige leeftijd.

'Als je langdurig zit, heb je meer last van spierafbraak, botontkalking, verminderde suikeropname en vetafbraak. Die dingen kun je niet omdraaien door te sporten, wel door af en toe op te staan'

Paul Akkermans
Gezondheidszorgtechnoloog

weegt. Zittende activiteiten zijn meestal binnen, alleen en schermgeoriënteerd. Daardoor kun je je geïsoleerd en gestrest voelen.'

Om het halfuur

Onlangs videobelde ik met mijn zus die pas verhuisd is. 'De trap is nog niet af en de boiler is stuk, maar kijk...'. Ze wandelt naar een andere kamer. 'Ik heb een stembureau gekocht'. Ze laat het werkblad met een knopje van hoogte veranderen en meteen ben ik jaloers. Gek toch, wat een tafel met je kan doen?

Volgens Akkermans is dat helemaal niet zo gek. 'Een goed zit-stabureau is een onmisbare basis om te ontzitten. Binnen de 90 seconden nadat je bent opgestaan, worden er namelijk verschillende lichaamsprocessen geactiveerd zoals het verwerken van bloedsuikers en cholesterol. Bovendien kom je staand sneller in beweging. Doordat je al staat, zul je makkelijker naar de printer lopen in plaats van erheen te rollen.'

Vooral die regelmatig bewegingspauses zijn cruciaal om de negatieve effecten van zitten te compenseren. Er bestaat immers niet zoiets als een maximum aantal zituren per dag, maar wel een maximale duur die je onderbroken kan zitten. 'Je zou om het halfuur even moeten bewegen opdat je lichaamsprocessen actief blijven', zegt Akkermans. 's Avonds sporten volstaat niet. Als je langdurig zit, heb je meer last van spierafbraak, botontkalking, verminderde suikeropname en vetafbraak. Die dingen kun je niet omdraaien door te sporten, wel door af en toe op te staan.'





© Trui Chelens

Werk bundelen

In haar onderzoek merkt Compennolle hoezeer zitten een gewoonte is. En dat gewoonte moeilijk te veranderen zijn. Veel kans dat je dit artikel zittend aan het lezen bent, terwijl dat ook staand kan. Ook ik pleit schuldig: hoewel ik me voorgenomen had om tijdens het schrijven elk halfuur recht te staan, zit ik al anderhalf uur aan mijn toetsenbord gekluisterd. Zitten op zich is geen doel, zegt Compennolle, 'maar je doet het in functie van andere doelen. Bij veel activiteiten is het een gewoonte om te zitten, terwijl je ze ook staand kunt uitvoeren: telefoneren, mails sturen, een tekst lezen...'

De eerste stap om gewoontes te veranderen, is je er bewust van worden. 'Overloop je week en kijk waar er mogelijkheden zijn om minder te zitten. Daarbij heb je drie opties: vervang de zittende activiteiten door actieve bezigheden (bijvoorbeeld wandelen in plaats van tv-kijken); doe dezelfde activiteit al staand (bijvoorbeeld staand werken); of blijf zitten, maar sta minstens elke 15 minuten op (bijvoorbeeld door naar de vuilnisbak te lopen).'

Om die nieuwe routine vol te houden, is het belangrijk dat je regelmatig beweegt, maar ook op momenten die voor jou uitkomen. 'Als je een melding krijgt van je smartwatch terwijl je in een vergadering zit, zul je die waarschijnlijk negeren. Probeer daarom op zijn minst te bewegen nadat je een activiteit hebt afgerond.' Volgens Akkermans kun je beweging ook structureel in je werkdag inbouwen

door je werkzaamheden te bundelen. 'Beantwoord bijvoorbeeld je mails op twee vaste momenten per dag en doe dat staand. Doe hetzelfde voor je telefoontjes en doe die lopend. In plaats van een mailtje te sturen naar een collega in hetzelfde gebouw, loop je ernaartoe. In veel gevallen hoef je een zogenaamd zittend beroep niet zittend uit te voeren.' Voorlopig berg ik het idee van een nieuwe carrière als tuinarbeider dus op - al komt de droom van een stabiele bureau in de tuin aardig in de buurt.

Maya Toebat

Drie tips om minder (of beter) te zitten

- **Breng wandelroutes op de werkvloer aan.** Of maak met collega's een moodboard met droombestemmingen en de afstand in kilometers en probeer die afstand met je dagelijkse stappen zo snel mogelijk te behalen.
- **Koppel beweegmomenten aan vaste, dagelijkse gebeurtenissen.** Bijvoorbeeld: voor elke maaltijd vijf push-ups; elke tv-reclame één minuut touwjespringen; na elk toiletbezoek vijf squats; na het avondeten een rondje wandelen; lunchwandelen.
- **Let op je zithouding.** Als langdurig zitten soms onvermijdelijk is, let er dan op dat je een goede zithouding hebt. Zit in een actieve houding waarbij je je buik- en rugspieren aanspannt, met in principe alleen ondersteuning van het zitvlak. Een balanskruk is daarbij een goede oplossing.



de maand van

Mats Vandroogenbroeck



Jennifer Jennings? Moeke!

Een tijd geleden was ik aan het bedenken waar dit stukje over zou kunnen gaan, en net toen ik dacht: 'een ode aan mijn dove oma lijkt me wel iets', begon iemand een liedje te zingen van Louis Neefs. Ik schrok, want Neefs was mijn grootmoeders onbetwiste lievelingszanger. Aangezien de kans dat mijn vrienden Jennifer Jennings zingen op het moment dat ik aan moeke denk, statistisch verder klein is, wist ik: de sterren staan gunstig.

De Zwitserse psychiater C. G. Jung heeft een wetenschappelijke term verzonnen voor dat vreemde fenomeen: 'synchroniciteit'. Het synchroniciteitsbeginsel stelt dat er naast een louter 'oorzaakelijk verband', ook sprake kan zijn van een 'betekenisvolle coincidentie' tussen twee gebeurtenissen. Wat Jung bedoelt, is dat een samenloop van omstandigheden zo eigenaardig kan zijn dat we hem ervaren als 'meer dan toevallig'. Een klassiek voorbeeld: iemand neuriet een liedje dat je al jaren niet meer hebt gehoord, en even later speelt het op de radio. De ervaring van synchroniciteit gaat vaak gepaard met een rilling: het gevoel dat de kosmos je iets wil vertellen. Het gevoel dat een onzichtbare hand zich even moeit.



© Trui

Terwijl ik zit te graven naar Jungs boek, stoot ik op moekes doodsprentje. Mijn kamer is in zekere zin een palimpsest van mijn leven. Overal liggen kleine hoopjes oude kranten en vuile kleren, vergeten foto's en administratieve aanmaningen. Wie de bergjes doorspint, botst op een stratigrafische openstapeling van verschillende tijdlagen; een kous van mijn ex, een verbleekte kinderfoto tussen een boek dat ik al jaren kwijt ben, en nog iets dieper een verdronken dagboekfragment. Die toevallige accumulatie van de dingen geeft de illusie van tijd. Of meer nog: het gevoel van het onvermijdelijke verstrijken ervan.

Heel anders was het huishouden van mijn grootmoeder. Van synchronistische slordigheid was er hoogenaamd geen sprake. Moekes huis was een tijdcapsule waar niets werd overgelaten aan het toeval. Het eten werd stipt om 12 en 18 uur geserveerd, en om 21 uur kwamen de automatische rolluiken naar beneden. En er enkel de krant van vandaag, en de uitgelezen boeken werden meteen teruggebracht naar de kringloopwinkel. Goed, de meubels kwamen wel uit een andere tijd, maar die werden nooit veranderd van plaats. Moekes huis was een ijskristal, een onveranderlijk spiegelpaleis. De tijd stond er stil.

Des te harder was het schrikken toen ze plots leukemie kreeg. Terwijl moeke onder haar veilige stulp leefde, hadden haar bloedcellen zich stiekem tegen haar gekeerd. Het verloop van de ziekte werd evenmin aan de grillen van het lot overgelaten. Binnen de twee maanden waren de papieren getekend, en na drie maanden was het precieze moment vastgelegd waarop ze zou sterven: een woensdagavond, om 21 uur stipt. Ze zat in de leren fauteuil waar ze altijd had gezeten. Er werd gegeten om 12 uur, en om 18 uur werd het avondeten opgediend. De dokter was nerveus en vroeg ons om buiten te wachten. Daar stonden we allemaal achter het raam bijeen gepakt om toch, in het geniep, haar laatste moment mee te maken. Na de injectie zagen we eerst haar ademhalingsvertragen. En dan, klokslag 21 uur, op het moment dat ze voor altijd de ogen sluit, komen ook de rolluiken naar beneden.

Ik heb haar laatste zucht niet kunnen zien. Volgens mij had ze het altijd al zo gepland.

Mats Vandroogenbroeck is acteur, theatermaker en schrijver, met een opleiding geschiedenis en drama. Zijn fascinatie voor het 'magische' en het occulte is een rode draad doorheen zijn theaterwerk.

In moekes huis werd niets aan het toeval overgelaten. Het eten werd stipt om 12 en 18 uur geserveerd, en om 21 uur kwamen de automatische rolluiken naar beneden