

Onderzoekers bevestigen: Ergonomisch zit-sta werken bevordert productiviteit en gezondheid!

23-04-2024 08:00



In de constante zoektocht naar verbeterde werkomgevingen hebben verschillende gerenommeerde onderzoekers onthullende resultaten gepresenteerd over de voordelen van ergonomisch zit-sta werken. Van Garderen Kantoormeubelen heeft in [een uitgebreide publicatie](#) enkele interessante onderzoeken gedeeld.

Onder leiding van experts zoals Dr. Alan Hedge, Dr. David Rempel, Dr. Mark Benden, Dr. Jack Dennerlein, Dr. James Levine en Dr. Genevieve Healy, tonen deze bevindingen aan dat afwisseling tussen zitten en staan niet alleen de productiviteit verhoogt, maar ook de gezondheid van werknemers bevordert.

Het onderzoek van Dr. Alan Hedge van Cornell University benadrukt de significante toename van productiviteit onder werknemers die zit-sta werken omarmen. Door het afwisselen van zitten en staan tijdens de werkdag, ervaren werknemers niet alleen een meetbare verbetering in productiviteit, maar ook een hogere tevredenheid over hun werkomgeving.

Dr. David Rempel, werkzaam aan de Universiteit van Californië, Berkeley, richt zijn onderzoek op de gezondheidseffecten van zit-sta werkplekken. Hij benadrukt de negatieve gevolgen van langdurig zitten, zoals chronische rug- en nekpijn, verminderde arbeidsgeschiktheid en verhoogde zorgkosten. Zijn bevindingen onderstrepen de noodzaak van ergonomische werkplekken om deze gezondheidsrisico's te verminderen.

Het onderzoek van Dr. Mark Benden van Texas A&M University legt de nadruk op de positieve impact van

staand werken op cognitieve functies, zoals concentratie en alertheid. Door afwisseling tussen zitten en staan worden vermoeidheid en afleiding vermeden, wat resulteert in een scherpere geest gedurende de werkdag.

Dr. Jack Dennerlein en zijn team aan Northeastern University hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar de ergonomische aspecten van zit-sta werkplekken. Hun studies tonen aan dat de juiste ergonomie van cruciaal belang is voor het verminderen van lichamelijke klachten en het verbeteren van de algehele werkervaring.

Dr. James Levine van de Mayo Clinic ontdekte dat zit-sta werkplekken niet alleen de sedentaire levensstijl doorbreken, maar ook de energie-uitgaven verhogen en lichaamsbeweging tijdens de werkdag bevorderen. Deze bevindingen leggen een solide basis voor de implementatie van zit-sta werken als een instrument voor het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van werknemers.

Tenslotte heeft het onderzoek van Dr. Genevieve Healy van de Universiteit van Queensland de langetermijneffecten van zit-sta werken op de gezondheid van werknemers geëvalueerd, waarbij mogelijke voordelen voor de gezondheid van het hart en het metabolisme werden geïdentificeerd. Haar werk heeft bijgedragen aan een groter bewustzijn van de gezondheidsrisico's van inactiviteit en heeft geleid tot de invoering van actieve werkplekken wereldwijd.

Deze verzameling van onderzoeken benadrukt de cruciale rol van ergonomisch zit-sta werken bij het bevorderen van zowel de productiviteit als de gezondheid van werknemers. Door deze bevindingen te omarmen, kunnen bedrijven een positieve verandering teweegbrengen in de werkomgeving, resulterend in gelukkigere, gezondere en productievere werknemers.

Redactie