

## Focus op Ergonomie.

Voordelen sta-zitwerkplekken.



In de moderne samenleving is het kantoor meer dan alleen functionele ruimte, het is uitgegroeid tot een leefwereld – een ruimte waarin de mens zich prettig moet voelen om goed te kunnen presteren. Daar hoort natuurlijk ook lichamelijke gezondheid bij.

Tal van onderzoeken hebben aangetoond: de meest voorkomende gezondheidsproblemen op de werkplek zijn rugpijn en gespannen spieren. Bewegingsarme, voornamelijk zittend verrichte werkzaamheden behoren tot de hoofdoorzaken voor duurzame schade aan de wervelkolom.

Deze beschadigingen zijn niet alleen pijnlijk, maar ook duur: vooral spier- en skeletaandoeningen leiden vaak tot extreem lang verzuim.

### Effectieve preventie door flexibele sta-zitwerkplekken:

- De wisseling van zitten, staan en bewegen activeert de bloedsomloop en ontlast het spierstelsel en de wervelkolom.
- Eenzijdige, verkeerde houdingen en monotone belastingen worden voorkomen.

### Dynamiek op de werkplek zorgt voor creativiteit en gezondheid:

- De regelmatige wissel tussen zitten, staan en bewegen stimuleert de bloedsomloop – concentratie en prestatievermogen nemen toe.
- De dynamiek op de werkplek verhoogt de tevredenheid van de medewerkers, bevordert de motivatie en activeert het creatieve vermogen.

### Een dubbel winstgevende investering:

- De investering in goede meubilering rendeert al snel, want ziekte- en uitvaltijden – en dus ook verhoogde personeelskosten – worden verminderd.
- De medewerkers zijn tevredener, gemotiveerder en productiever.

