

Samenvatting

Neuhaus M, Healy GN, Dunstan DW, Owen N, Eakin EG (2014). Workplace sitting and height-adjustable workstations; a randomized controlled trial. *American Journal of Preventive Medicine* 46(1): 30–40.

Dit artikel vergelijkt de uitkomsten van twee interventies die als doel hadden om dagelijkse zittijd op het werk terug te dringen. Bij beide interventies werd een in hoogte verstelbaar bureau geplaatst, terwijl er aan één van hen veranderingen op organisatie- en individueel niveau toegevoegd werden (multi-component groep) en aan de andere niet (zit-stabureau groep). Ter vergelijking was er ook een groep waarvoor niets veranderde (controle groep).

De conclusie is dat de dagelijkse zittijd op het werk na drie maanden significant minder was in de multi-component groep ten opzichte van de controle groep, terwijl dit niet zo was voor de zit-stabureau groep. Om de zittijd op het werk terug te dringen lijkt dus meer nodig dan alleen een zit-stabureau neerzetten.

De studie kende de volgende opzet. De twee interventiegroepen en de controlegroep waren samengesteld uit vrijwilligers werkzaam in administratieve eenheden van een Australische universiteit. De 44 deelnemers waren voornamelijk hoog-opgeleide blanke vrouwen in de leeftijd 20-65 jaar. De onderzoekers deelden hen in één van de drie groepen in:

1. 14 deelnemers in de zit-stabureau groep (ZS): ZS kreeg een zit-stabureau en informatie over de gezondheidsvoordelen van regelmatig staan.
2. 16 deelnemers in de multi-component groep (MC): MC kreeg extra ten opzichte van ZS: informatievoorziening aan en scholing van het management en individuele coaching van de deelnemers.
3. 14 deelnemers in de controle groep (CG): In de CG werden alleen metingen verricht en geen interventie gedaan.

Een activiteitenmonitor registreerde de dagelijkse zittijd tijdens het werk gedurende 7 dagen, zowel voor invoering als 3 maanden erna. Voor invoering van de zit-stabureaus was de gemiddelde zittijd over alle groepen 77% (370 minuten) van de 8-urige werkdag. Drie maanden later bleek de gemiddelde zittijd in MC gedaald met 89 minuten per 8 uur werkdag ten opzichte van de zittijd in CG (significant). Ook ten opzicht van ZS was de daling in gemiddelde zittijd in MC significant: 56 minuten per 8 uur. In ZS was de gemiddelde zittijd weliswaar gedaald met 33 minuten per 8 uur ten opzichte van CG, maar dit was niet significant en zou dus een toevallige bevinding kunnen zijn.

Aan deze studie kan een grote waarde gehecht worden; het is een studie met een controlegroep¹, waarin de proefpersonen door het lot aan één van de drie groepen zijn toegewezen, uitgevoerd door een groep gerenommeerde onderzoekers. Het aantal proefpersonen is voor dit type studie voldoende, echter de resultaten zijn alleen van toepassing op hoog-opgeleide blanke vrouwen in administratieve functies en dus niet op elke Nederlandse werknemer. Pluspunt is dat de dagelijkse zittijd gemeten is en niet gevraagd aan de deelnemers.

¹ Een studie met een **controlegroep** (een groep waarvoor niets verandert) maakt het mogelijk om de interventie (de verandering, therapie of medicijn) meer zuiver te beoordelen. De interventie/verandering wordt immers vergeleken met de situatie waarin niets is veranderd. Cruciaal is wel dat de personen in de controlegroep dezelfde kenmerken hebben als de personen in de interventiegroep(en).

