



Fysiotherapeut: ‘Mensen bewegen te weinig, dat is het probleem’

We moeten er in het coronatijdperk aan geloven: thuiswerken. Een slechte zithouding kan funest zijn voor je lichaam. Daardoor kunnen er bij het beoefenen van een zittend beroep nek- en rugklachten ontstaan. Fysiotherapeut Wim Don ging niet bij de pakken neer zitten en wilde dit probleem oplossen.

“Doordat mensen thuiswerken, in een verkeerde houding zitten en bijna niet bewegen ontstaan er lichamelijke klachten.” Uit de cijfers van het RIVM blijkt al dat ruim twee miljoen Nederlanders nek- of rugklachten hebben. Met het gedwongen thuiswerken door de coronacrisis lijkt dat niet beter te worden. “Het probleem zit in de bewegingsarmoede”, stelt Wim.

Klachten

Wim werkte eerst als fysiotherapeut in zijn eigen praktijk, maar hij kwam steeds weer hetzelfde probleem tegen. “Het werk was leuk, maar ik liep constant tegen het feit aan dat mensen terugkwamen met dezelfde klachten.” Als hij oefeningen voor zijn patiënten meegaf, voerden ze deze onvoldoende uit. “Als het weer goed gaat, vervallen mensen weer in hetzelfde patroon en doen ze de oefeningen niet meer. Dat is typisch gedrag voor mensen, maar natuurlijk niet goed.”

Het grote probleem is dat mensen niet actief genoeg meer zijn. De supermoderne en hippe bureaustoelen die er te koop zijn, werken volgens Wim Don niet echt mee. “Door de leuning en accessoires die op zo’n stoel bevestigd zijn, worden mensen vastgezet en bewegen ze daardoor niet. Dat is het grote probleem.” Daardoor gaan spieren verstijven en ontstaan er klachten. “Mensen moeten langdurig stilzitten en vaak zijn de werkplekken onvoldoende.”

Bewegen, bewegen, bewegen

Voor hem voelde het als een taak om hier iets op te bedenken. Geïnspireerd door een oefenbal – een soort skippybal – begon hij met verder denken. “Daarmee kan goed getraind worden, maar dat moet toch kleiner kunnen?”, dacht hij. Hij ging brainstormen over een plan om mensen te motiveren om in beweging te laten blijven. Als de zijanten van een oefenbal weggedacht worden, blijft er alleen een soort klokhuis over wat functioneert. “Het moment dat ik dat besepte, heeft het mijn leven in een split second veranderd.” Toen was namelijk het idee van de Flexchair geboren.

De Flexchair is een kruk die meerdere manieren kan kantelen. Op die manier wordt het beweeggedrag van de rug nagebootst. Het is de bedoeling dat mensen met hele kleine bewegingen altijd kleine spiergroepen aan het trainen zijn als ze op de Flexchair zitten. Daarnaast zorgt de stoel voor een goede houding en voorkomt en vermindert het lichamelijke klachten. “Normaal kregen mensen met klachten oefeningen mee waarmee ze hun bekken en rug mee los kregen. Dat is nu verwerkt in het kantelmechaniek in de stoel”, vertelt Wim.

Door het thuiswerken is het bijvoorbeeld niet meer nodig om naar het werk te fietsen, auto te rijden of om een stukje te lopen tijdens de lunch. Daardoor bewegen mensen zich een stuk minder. Het is volgens Wim het belangrijk om dat juist wel te doen. “Ga een glaasje water halen, ga een stukje wandelen of ga een paar oefeningen doen.” Als je maar iets doet. Dat principe zit in de flexchair verwerkt. “Je wordt gedwongen om te bewegen en dat heb je juist nu ook nodig.”

Oplossing

De Flexchair is in samenwerking met de TU Delft ontwikkeld. Daarna zijn er tests gedaan met veertig Flexchairs en het ziekteverzuim in de testgroepen nam af met zeventig procent. “Dat was ook voor mij een verrassende uitkomst, maar het was wel de aanleiding om te starten met het meten van bewegingen in de stoel.” Ook de universiteit in Leuven heeft onderzoek gedaan met overeenkomende resultaten. “Dat was het begin van de onderbouwing dat de stoel echt werkte.”

Het meetsysteem wordt nu alleen gebruikt door fysiotherapeuten en andere paramedici. Daarnaast heeft hij de stoel zonder meetsysteem op de markt gezet voor iedereen op zittende werkplekken. Inmiddels zitten drieduizend Nederlanders op een Flexchair, van hondentrimmers tot kantoormedewerkers. Wim ziet toekomst in de Flexchair. “Ik geloof echt dat dit de oplossing is voor een groot probleem waar iedereen geholpen mee kan worden.”

Tekst: Esmée van Zon