

IN BEDRIJF

Deze keer in deze rubriek een enthousiast ervaringsverhaal van onze coach Machteld de Roos over de bureaufiets.

Tekst: **Machteld de Roos**



Het begon allemaal met een blessure in mijn heup. Ik kon niet meer lopen zonder veel pijn, maar fietsen ging wel redelijk. Maar ja, in de regen en kou gaan fietsen? Nee dank je, ik ben een mooiweer-fietser. Dan maar een hometrainer? Geen optie, geen plaats voor in mijn huis. Ik zocht verder en kwam terecht bij de 'deskbike' ofwel de bureaufiets.



In beweging blijven

Niemand met fibromyalgie kan lang rechtop zitten en hetzelfde doen. Dus toen ik op pad ging om zo'n bureaufiets uit te proberen, trof ik een wakkere adviseur, die me voordeed hoe zij dat op kantoor doet: lekker staan, soms hangen aan het bureau, even een stukje fietsen terwijl je telefoneert en hup, dan weer het bureau omlaag om relaxt achter de computer te kruipen. De hele dag is er dus afwisseling.

Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie en bewegingswetenschappen en auteur van het boek 'Laat je hersenen niet zitten' schrijft: 'Ook al sport je meer dan zeven uur per week, hoe meer uren je zittend of liggend doorbrengt, hoe groter de kans dat je voortijdig sterft.' Die paar jaar minder aan de achterkant van mijn leven lijken mij niet zo erg. Waarvoor ik wel gevoelig ben, is het feit dat bewegen directe invloed heeft op mijn pijn en vermoeidheid.

Bewegen op het werk

Bewegen op het werk wordt steeds gewoner en gelukkig ook steeds meer trendy. Daarmee wordt het gemakkelijker je baas te overtuigen om een bureaufiets en een in hoogte verstelbaar bureau aan te schaffen. Als je zelf niet fulltime werkt, kan de opstelling zo gebruikt worden door een collega. Er zijn veel aanbieders die de opstelling op proef kunnen plaatsen, zodat iedereen het kan uitproberen.

Een werkgever wil natuurlijk weten wat het oplevert. Hoe dan ook is een werkgever verplicht je een aangepaste werkplek te bieden. Iemand, die door zijn aandoening niet lang achter elkaar in eenzelfde houding kan werken, loopt nu misschien wel steeds weer weg van de werkplek, en daarmee daalt de productiviteit. Of de werknemer meldt zich ziek. De meeste winst van fietsen tijdens het werken vind ik dat mijn creativiteit en concentratie stijgen. Onderzoeken tonen aan, dat kortere bewegings-sessies het werkgeheugen vergroten. Allemaal winst voor de werkgever.

Mijn eigen ervaring

Inmiddels begin ik mijn dag met fietsen terwijl ik de mail afhandel. Het gaat sneller dan ik denk. Ongemerkt beweeg ik meer dan voorheen waarbij ook de statische belasting op mijn rug minder is. Mijn werkintensiteit is omhoog gegaan. Ik werk voor mezelf en heb dus zelf de bureaufiets en het bureau kunnen aanschaffen. Jij zult je werkgever moeten zien te overtuigen. Op www.fesinfo.nl vind je er meer informatie over.

OPROEP

Heb je ook een vraag over fibromyalgie en werk, mail hem dan naar fesmagazine@fesinfo.nl onder vermelding van 'In bedrijf'. De coaches (zie hieronder) geven zo goed mogelijk antwoord per e-mail. De onderwerpen waarover de meeste vragen binnenkomen, behandelen we in deze rubriek.



Siena van Essen, Leeuwarden
Step Ahead Coaching,



Kelly Nooij, Zaanstad



Loes Reijnen, Bostel
Lucide Coaching en Training,



Machteld de Roos, Arnhem e.o.