



Onregelmatig werken en bewegen

Bewegen is belangrijk voor lichaam en brein. De mens is gemaakt om te bewegen, alleen we doen het de laatste 50 tot 75 jaar steeds minder. Misschien doe je fysiek werk en denk je dat je al meer dan genoeg beweegt. Of je hebt gewoon geen fut meer om nog te gaan sporten na je dienst. In dit artikel lees je meer over onder- en overbelasting bij onregelmatig werken en hoe je voldoende én op de juiste manier bewegen onderdeel kan maken van je dagelijkse ritme.

Als je op onregelmatige tijden werkt, herken je jezelf misschien in de onderstaande uitspraken:

- 'Bewegen? Dat doe ik al genoeg tijdens mijn werk.'
- 'Ik ben doodmoe na een dienst. Mijn vrije tijd heb ik nodig om te ontspannen na intensieve werkzaamheden.'
- 'Anderen zijn aan het werk als ik vrij ben en ik zie er tegenop om in mijn eentje te gaan sporten.'

Toch heeft voldoende bewegen veel voordelen. Voor iedereen, maar zeker als je onregelmatig werkt:

- Je kunt je beter ontspannen en slaapt beter en dieper.
- Je hebt meer energie en uithoudingsvermogen tijdens je diensten.
- Je kunt je beter concentreren (ook tijdens de nacht).
- Je voelt jezelf jonger, fitter en vitaler.
- Je krijgt een sterker (botten)gestel.

Daarnaast zijn er nog allerlei andere gezondheidsvoordelen van voldoende bewegen. Zo verklein je de kans op ziektes als kanker, dementie, hart- en vaatziekten en diabetes type 2, versterk je je immuunsysteem en blijf je gemakkelijker op gewicht.

Volgende bewegen, maar vooral ook op de juiste manier bewegen, kan een extra uitdaging zijn als je onregelmatig werkt. Veel beroepen waar in ploegen gewerkt wordt, zijn fysiek van aard. Misschien geldt dat ook voor jouw werk. Niet alleen te weinig bewegen (onderbelasting) is dan een risico, ook veel bewegen op dezelfde manier kan dan voor problemen zorgen (overbelasting). Daarnaast maakt 's nachts werken je minder belastbaar overdag. Daar valt prima omheen te plannen, maar het is wel iets om rekening mee te houden.

We zetten de tips voor je op een rijtje op de volgende pagina's.



① Overbelasting voorkomen

Je spieren, pezen en gewrichten kunnen best wat hebben, daar zijn ze op gebouwd. Maar als ze ineens heel erg belast worden, bijvoorbeeld als je een (te) zware kast tilt bij je verhuizing, ontstaat overbelasting. Aan de andere kant gebeurt dat ook als je heel vaak dezelfde beweging maakt, ook al kost deze nauwelijks kracht. Dit komt regelmatig voor bij werk in ploegendiensten, bijvoorbeeld bij het bedienen van machines of werken aan de lopende band. Wat je kunt doen om overbelasting te voorkomen:

Van monotone naar dynamische bewegingen

Als je te maken hebt met monotone bewegingen of houdingen tijdens je werk, verminder je de belasting door er een meer dynamische beweging van te maken. Bijvoorbeeld een squatbeweging in plaats van bukken. Of als je veel staat, kun je oefenen om op één been te staan, waarbij je steeds wisselt van been.

② Bewegen onderdeel maken van je routine

Net als eten, slapen, ontspannen en tijd voor je gezin, is bewegen een behoefte in je dagelijkse leven. Om ervoor te zorgen dat het er niet bij inschiet, moet het onderdeel worden van je routine. Een paar tips die hierbij helpen.

Plan het in

Net zoals je een werkrooster hebt, kun je een beweegrooster maken. Plan hier je beweegmomenten wekelijks op in, waarbij je rekening houdt met wat voor dienst je draait. Door bewegen als een 'afspraken' in te plannen, is de kans veel groter dat je het gaat doen.

Spreek af met anderen

Wil je nog een extra stok achter de deur? Zorg dan voor beweegmomenten samen met anderen. Als je met een vriend hebt afgesproken samen een wandeling te gaan maken, zeg je niet zomaar af. Of ga samen sporten met een collega die dezelfde diensten als jij draait.

③ Bewegen als natuurlijk automatisme

Als je in kleine stapjes meer gaat bewegen, merk je al snel resultaat. De meeste gezondheidswinst is namelijk te behalen van 'geen activiteit' naar 'iets'. Door bewegen steeds meer een natuurlijk automatisme te maken in je leven, volgt de rest van het voordeel bijna vanzelf.

Kun je kiezen? Kies voor beweging

Zowel op je werk als privé zijn er waarschijnlijk best wat gewoontes waarbij je nu weinig tot niet beweegt, die je kunt

Houd rekening met verminderde belastbaarheid

Als je nachtdiensten werkt, is je ritme anders dan bij mensen die overdag werken en 's nachts slapen. Hoewel je waarschijnlijk wel wat slaapt na je nachtdienst, is je energietank nog niet helemaal bijgevuld. Dat komt doordat ons natuurlijk ritme van herstel niet in de avond ligt. Hierdoor kun je minder hebben en kan een gewone belasting sneller een overbelasting worden. Kies op deze momenten dus liever voor lichte tot matig intensieve beweging in plaats van zeer zwaar en intensief.

Werk aan een goede conditie van spieren en gewrichten

Het goede nieuws is dat je zelf invloed hebt op hoeveel minder je belastbaarheid is. Door structureel te werken aan een goede conditie van je spieren en gewrichten, hoe beter je in balans blijft en hoe kleiner de kans op overbelasting.



vervangen door een alternatief met (meer) beweging. Maak er bijvoorbeeld een gewoonte van om rond te lopen als je belt, de trap in plaats van de lift te nemen of in je werkpauze iets actiefs te doen in plaats van in de kantine te zitten.

Wisselwerken

Wisselwerken houdt in dat je elk half uur even iets anders doet. Doe je bijvoorbeeld zittend werk? Ga elk half uur even staan. Sta je de hele tijd in dezelfde houding? Doe wat rek- en strek-oefeningen na een half uur of loop een rondje.



④ Nachtdiensten en bewegen

Onze biologische klok is er van nature niet op ingesteld om 's nachts te werken. Al je lichaamssystemen draaien op een lager pitje. Hoe kun je je beweeggedrag tijdens de nachtdienst hier optimaal op aan laten sluiten?

Beweeg regelmatig

Regelmatig opstaan of even bewegen tijdens je nachtdienst is een goed idee. Zo kan je lichaam zich gemakkelijker aanpassen aan de verschuiving in de licht/donker-cyclus, en je maakt adrenaline aan waardoor je slaapdruk tegengaat. En dus alerter aan het werk bent.

Put jezelf niet uit

Alles kost meer energie tijdens de nacht, omdat je organen in 'slaapstand' staan. Put jezelf dus niet fysiek uit tijdens een nachtdienst.

⑤ Houd een doel voor ogen

Alles wordt gemakkelijker als je weet waarom je het doet. Hoe zorg je voor een duidelijk doel om te bewegen?

Voeg een spelelement met beweging toe

Zoals je misschien al gelezen hebt in het artikel over onregelmatig werken en Werkplezier, kun je door het toevoegen van een spelelement monotoon werk leuker maken. Misschien kun je in jouw werk wel twee vliegen in één klap slaan, en zijn er uitdagingen te bedenken waarmee je én het werk leuker maakt én ook meteen meer beweegt. Bijvoorbeeld door zelf of met collega's te streven naar het zetten van een x-aantal stappen tijdens een dienst.

Een mooi cadeau voor jezelf

Sporten is goed voor je gezondheid. De belangrijkste vraag om jezelf te stellen is: voor wie wil ik eigenlijk gezond blijven? Met de beantwoording van die vraag kom je waarschijnlijk snel tot de conclusie dat beweging één van de mooiste cadeaus is die je jezelf kunt geven.

Welke tips pas jij toe?

Bovenstaande tips helpen je om je minder vermoeid te voelen en meer energie te hebben, zowel op het werk als thuis. Een goede balans tussen onder- en overbelasting, bewust bewegen op verschillende momenten van de dag en op een andere manier bewegen, zorgen ervoor dat je lekkerder werkt in je onregelmatige diensten. Ga eens na welke tips voor jou zouden kunnen werken en ga er mee experimenteren. Waarschijnlijk merk je al snel resultaat.