



## De middagdip komt niet uit het niets.

In de loop van de ochtend stapelen belastingen zich op: lichamelijk, mentaal en bijna ongemerkt. Hier een ongemakkelijke houding, daar veel handelingen, tillen en dragen, lange loopafstanden of te weinig beweging. Afzonderlijk vallen ze nauwelijks op. Samen maken ze productief werken moeilijker.

Op veel punten kunt u zelf direct iets veranderen. Op andere kan de juiste werkplek een deel van het werk overnemen.

# 01

## Vijf kleine belastingen die optellen.

### De koude start

Van stilstand direct aan het werk: zonder beweging, zonder voorbereiding, meteen volle inzet. Het lichaam heeft eerst even tijd nodig om op gang te komen.

☒ **Wat helpt:** Begin met een paar minuten beweging of daglicht. Zo komt het lichaam op gang voordat het werk echt begint.

### De statische houding

Wie lang in dezelfde houding werkt, wordt stijf en onrustig. Vaak merkt u de belasting pas als het lichaam al moe wordt.

☒ **Wat helpt:** Wissel regelmatig tussen zitten, staan en bewegen. Een in hoogte verstelbare werkplek maakt dat makkelijker.

### De bedompte lucht

In gesloten ruimtes wordt de luchtkwaliteit na verloop van tijd slechter. Dat kan geconcentreerd werken extra moeilijk maken.

☒ **Wat helpt:** Ventileer regelmatig kort en krachtig.

### De middagdip

Zwaar eten, weinig drinken en daarna meteen doorwerken: geen goede basis voor een productieve middag.

☒ **Wat helpt:** Eet liever licht, drink voldoende en beweeg na de lunchpauze een paar minuten.

### Geen herstel

Telefoontjes, berichten, lawaai en de volgende taak: wie zonder pauze doorwerkt, blijft voortdurend 'aan'.

☒ **Wat helpt:** Plan korte pauzes. Om de 60–90 minuten zijn een paar minuten beweging of even wegstijgen van de werkplek al genoeg.



## Snelle check: waar loopt het bij u vast?

Kruis aan wat u uit uw dagelijkse werk herkent:

☒ Ik merk pas laat dat lang zitten of staan mij belast. ☐

☒ Ik voer veel vergelijkbare handelingen achter elkaar uit. ☐

☒ Ik til, draag, duw of trek regelmatig lasten. ☐

☒ Tijdens mijn werk kom ik vaak te weinig in beweging of aan pauzes toe. ☐

☒ Aan het einde van de werkdag merk ik dat mijn belastbaarheid en concentratie afnemen. ☐

## Beoordeling:

**0–1 vinkje:** De basis is goed. Kijk naar het punt dat toch regelmatig opvalt.

**2–3 vinkjes:** Hier kunt u concreet bijsturen. Begin met het punt dat uw werkdag het sterkst beïnvloedt.

**4–5 vinkjes:** Kijk naast uw gewoonten ook naar uw werkplek en de directe werkomgeving.



## 02

**Wat u zelf kunt veranderen – en waar de werkplek helpt.**

Meer bewegen, regelmatig ventileren, voldoende drinken en korte pauzes kunt u zelf meteen aanpakken. Bij belasting die direct samenhangt met houding, werkhoogte of het verplaatsen van lasten, loont het ook om naar de inrichting te kijken.

**Werkt u lang in dezelfde houding?**

Maak afwisselen tussen zitten en staan makkelijker.

- ☒ **Voor meer beweging tijdens de werkdag:** elektrisch in hoogte verstelbare bureaus, zit-stawerkplekken en statafels
- ☒ **Voor zitten dat met u meebeweegt:** bureaustoelen en bureaukrukken
- ☒ **Voor minder lang stilstaan:** antivermoeidheidsmatten, statafels en werkplaatspupiters

**Past uw werkhouding niet bij de werkplek?**

Controleer zithoogte, werkblad en de positie van uw werkmiddelen.

- ☒ **Voor een houding die meewerkt:** bureaustoelen en voetensteunen
- ☒ **Voor de juiste kijkhoek:** monitorarmen en monitorhouders
- ☒ **Voor de juiste werkhoogte:** heftafels en schaarpalletwagens

**Kost tillen, dragen en duwen u veel kracht?**

Maak van spierkracht een materiaalstroom.

- ☒ **Voor minder belasting van de rug:** tilhulpen, vacuümheffers en zwenkarmkranen
- ☒ **Voor makkelijker duwen:** handpalletwagens, elektrische palletwagens en elektrische transportmiddelen
- ☒ **Voor kortere afstanden met minder kracht:** steekwagens, platformwagens en rolcontainers
- ☒ **Voor minder handmatig tillen:** transporttechniek, heftafels en schaarpalletwagens

**Praktijktip: zwaar – licht – zwaar.**

Plan fysiek zware taken waar mogelijk niet direct achter elkaar. Een lichtere taak ertussen ontlast het lichaam, zonder het werkproces te vertragen.

**Conclusie**

Een middagdip heeft vaak meerdere oorzaken. Kleine veranderingen die op verschillende punten aangrijpen, zijn daarom extra effectief: meer bewegen, korte pauzes en een werkplek die het dagelijkse werk lichter maakt.

Hoe beter die bij taak en mens past, hoe makkelijker goed werken wordt.

**Wij ontwerpen werkplekken die het werk lichter maken.**

Ze maken bewegen makkelijker, verlagen de belasting en creëren betere voorwaarden voor de werkdag – afgestemd op ruimte, taken en mensen.

**Advies aanvragen**

(0252) 46 13 00

[verkoop@kaiserkraft.nl](mailto:verkoop@kaiserkraft.nl)

[kaiserkraft.com/ergonomics](https://kaiserkraft.com/ergonomics)

Bij het opstellen van dit document is gebruikgemaakt van ondersteuning door een AI-gebaseerd taalmodel. De AI is ingezet om formuleringen voor te stellen, inhoud te structureren en taalkundige correcties uit te voeren. De inhoudelijke verantwoordelijkheid, controle en definitieve goedkeuring van de teksten liggen volledig bij kaiserkraft.