

# Fysieke belasting

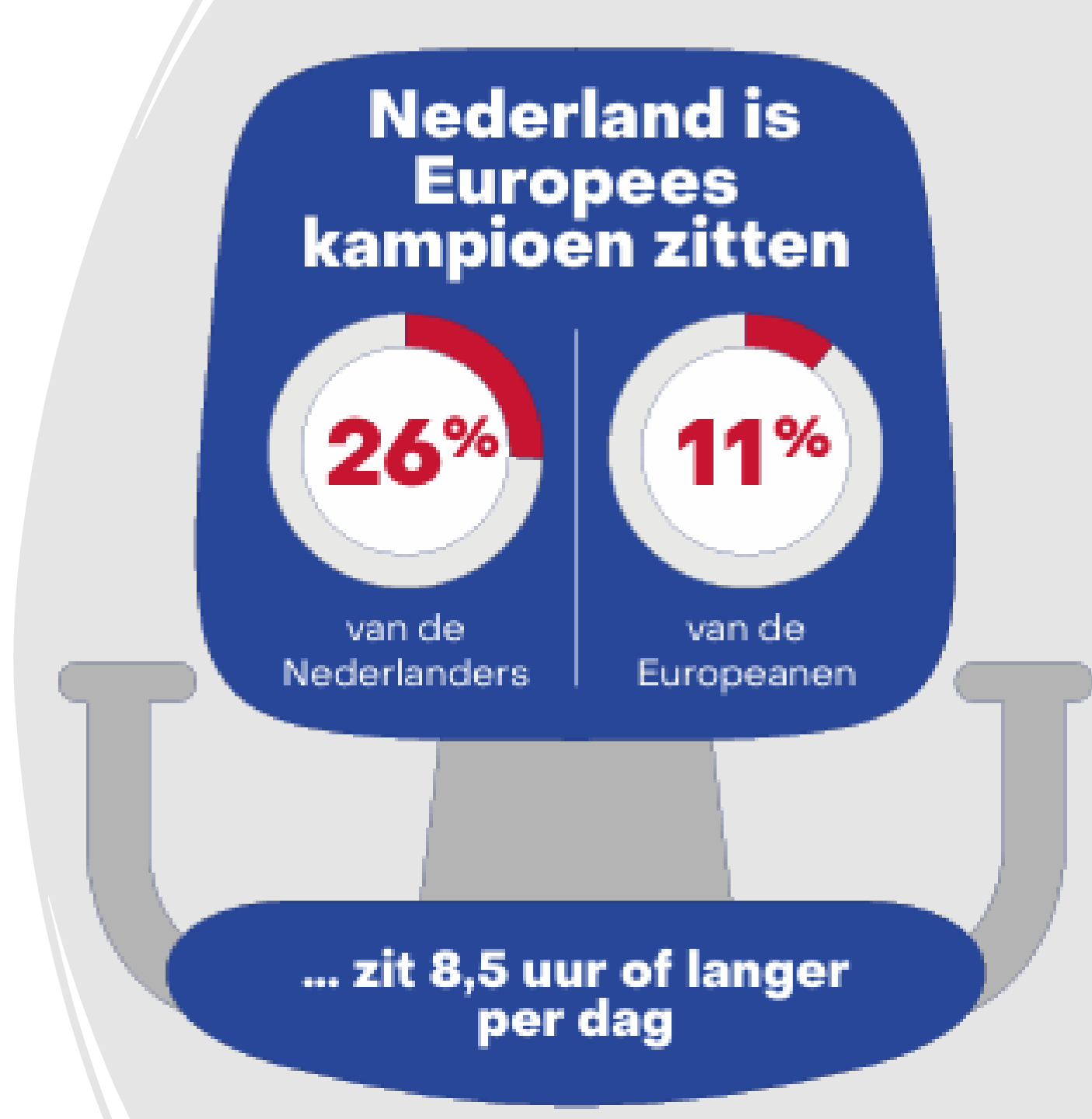
---



---

# Wat is onderbelasting?

In 2024: 32%



# Risico's

- Klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat
- Diabetes type II
- Hart- en vaatziekten
- Obesitas
- Kanker
- Depressieve klachten

# Advies

---

- Minimaal 150 minuten matig-intensief bewegen verspreid over de week.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom dat je veel stil zit  
(vervang zitten door fysieke activiteit).

# Wat is overbelasting?

- Zwaar tillen
- Duwen/trekken
- Veel bukken
- Geknield werken
- Steeds dezelfde beweging maken

# Werkgerelateerde klachten

- Schilder
- Bouwvakker
- Kantoormedewerker
- Kapper

# Sport

- Valpartij
- Verdraaiing
- Lichamelijk contact met tegenstander
- Langdurige belasting zonder rust



# Overbelasting in/rondom huis

- Lezen
- Puzzelen
- Tuinieren
- Mantelzorg
- Muziek instrument bespelen
- Tablet/mobiel gebruik
- Op bank/stoel in slaap vallen



# Advies

- Belasting omlaag
- Relatieve rust
- Hulpmiddel
- Training

Optimale fysieke belasting is de hoeveelheid belasting die gezond voor ons is, waar we juist sterker van worden.

