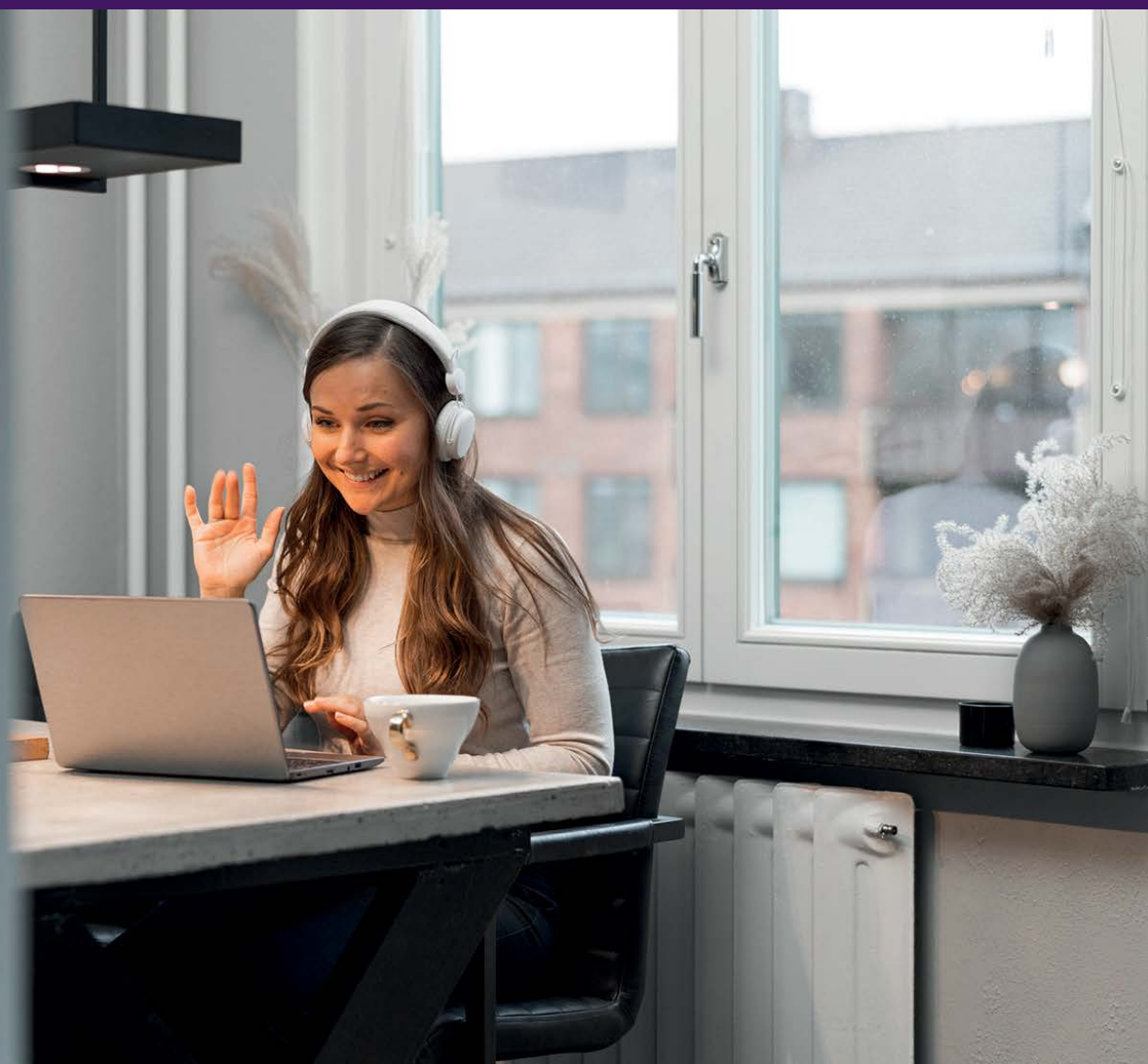




Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
*Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport*

# Thuiswerken tijdens *de coronapandemie*

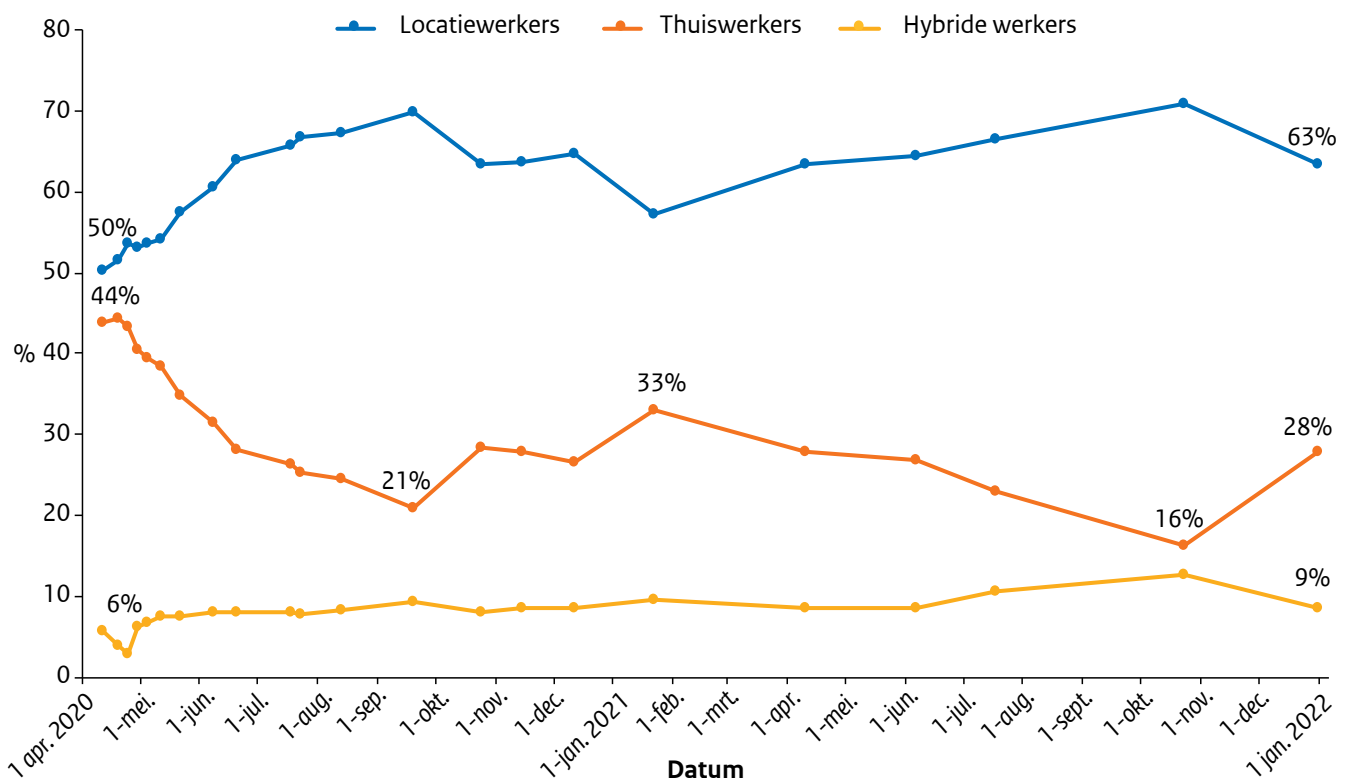


## Achtergrond

Tijdens de coronapandemie zijn verschillende maatregelen ingevoerd om het aantal besmettingen met het coronavirus (SARS-CoV-2) te beperken. Één van deze maatregelen was om zoveel mogelijk thuis te werken. Door deze maatregel ging voor veel werkenden een werkdag er plotseling compleet anders uitzien. Mogelijk was het thuiswerken ook van invloed op het leefstijlgedrag en de gezondheid. In dit onderzoek zijn we nagegaan wat de effecten waren van het thuiswerken tijdens de coronapandemie op het bewegen- en zitgedrag, op klachten aan het bewegingsapparaat en op gevoelens van sociale isolatie onder werkenden.

## Werksituatie

In dit onderzoek zijn werkenden ingedeeld in drie groepen op basis van hun werksituatie: (1) locatiewerkers werkten enkel op locatie, (2) thuiswerkers werkten enkel vanuit huis, en (3) hybride werkers werkten zowel op locatie als vanuit huis op een bepaald moment in de coronapandemie. In Figuur 1 staat de verdeling van deze drie werksituaties tijdens de onderzoeksperiode weergegeven. Aan het begin van de coronapandemie, in maart-april 2020, werkte 44% van de werkenden uitsluitend vanuit huis. Vanaf mei daalde dit percentage tot 21% in september 2020. Vanaf dat moment werden er nieuwe maatregelen aangekondigd en steeg het percentage thuiswerkers weer tot 33% in januari 2021. Vervolgens daalde het percentage thuiswerkers naar 16% in oktober 2021. In januari 2022 was het percentage thuiswerkers 28%. Het percentage locatiewerkers volgde een tegengestelde trend van 50% in maart-april 2020 naar 63% in januari 2022. Het percentage hybride werkers was 6% in maart-april 2020 en 9% in januari 2022.



Figuur 1. Percentages locatiewerkers, thuiswerkers en hybride werkers tijdens de onderzoeksperiode (maart 2020-januari 2022). Elk datapunt is de middelste datum van de betreffende vragenlijstronde.

### Opzet onderzoek

Voor dit onderzoek zijn gegevens gebruikt van het Lifelines Corona-onderzoek ([www.lifelines.nl](http://www.lifelines.nl)). In het Lifelines Corona-onderzoek is vanaf het begin van de coronapandemie een grote groep volwassen uit het noorden van Nederland gevraagd om regelmatig een vragenlijst in te vullen over onder meer hun werk, leefstijl, gezondheid, en de impact van de coronapandemie. Het huidige onderzoek is gebaseerd op 24 vragenlijstrondes die plaatsvonden in de periode maart 2020 - januari 2022. Het aantal personen verschilt per onderzoeksvraag en varieert tussen de 14,333 en 41,147 werkenden. De verschillen tussen thuiswerkers, hybride werkers, en locatiewerkers gepresenteerd in dit document betreffen statistisch significante verschillen die zijn gecorrigeerd voor demografische kenmerken, kenmerken van werk, en kenmerken van gezondheid.

## Bewegen en zitten

Vergeleken met locatiewerkers, hadden thuiswerkers:

- **1,1 keer zoveel kans\*** om niet aan de beweegrichtlijn van ten minste 150 minuten per week matig tot zwaar intensief te bewegen<sup>1</sup> te voldoen
- **1,9 keer zoveel kans** om 8 uur of meer per werkdag te zitten

Locatiewerkers deden ongeveer evenveel spier- en botversterkende activiteiten tijdens de coronapandemie als in de periode daarvoor. Thuiswerkers hadden een grotere kans op een verandering in het doen van spier- en botversterkende activiteiten tijdens de coronapandemie dan locatiewerkers. Een deel van de thuiswerkers is minder spier- en botversterkende activiteiten gaan doen (1,4 keer zoveel kans vergeleken met locatiewerkers), terwijl een ander deel juist méér van deze activiteiten is gaan doen (1,7 keer zoveel kans vergeleken met locatiewerkers).

Ook hybride werkers bewogen minder en zaten meer tijdens de coronapandemie dan locatiewerkers, maar de verschillen waren kleiner dan voor de thuiswerkers.

## Klachten aan het bewegingsapparaat

Vergeleken met locatiewerkers, hadden thuiswerkers:

- **1,1 keer zoveel kans** op pijn in de onderrug en
- **1,2 keer zoveel kans** op pijn boven in de rug en
- **1,2 keer zoveel kans** op pijn in armen, nek, en/of schouders

Thuiswerkers hadden ook vaker *ernstige* pijn in het bewegingsapparaat dan locatiewerkers. Hybride werkers hadden, net als thuiswerkers, vaker (ernstige) pijn in het bewegingsapparaat dan locatiewerkers. Deze verschillen waren kleiner dan voor de thuiswerkers.

\* *Ten behoeve van de leesbaarheid is in bovenstaande tekst de term 'kans' gebruikt in plaats van de correcte statistische term 'odds'. Daarbij is het belangrijk te beseffen dat de odds ratio hier een overschatting geeft van het relatief risico, omdat de uitkomst niet zeldzaam is.*

## Verklaren bewegen en zitten het verband tussen thuiswerken en pijn?

Ons onderzoek liet zien dat thuiswerken verband houdt met beweeg- en zitgedrag en met pijn in het bewegingsapparaat. Daarnaast weten we uit eerder onderzoek dat beweeg- en zitgedrag verband houdt met pijn in het bewegingsapparaat. Daarom hebben we onderzocht welke rol het beweeg- (matig tot zwaar intensief bewegen) en zitgedrag heeft gespeeld in het verhoogde risico op pijn in het bewegingsapparaat onder thuiswerkers. Hieruit bleek dat het verhoogde risico op pijn boven in de rug en pijn in armen, nek, en/of schouders deels kon worden verklaard doordat thuiswerkers meer zitten dan locatiewerkers. Het minder matig tot zwaar intensief bewegen door thuiswerkers speelde geen rol in de relatie tussen thuiswerken en pijn in het bewegingsapparaat. Voor hybride werkers vonden we vergelijkbare resultaten.

## Gevoelens van sociale isolatie

Als laatste hebben we onderzocht of thuiswerken verband houdt met gevoelens van sociale isolatie. Uit deze resultaten bleek dat thuiswerkers 56% hoger scoren op de sociale isolatie schaal (score 0-6) dan de locatiewerkers. Hybride werkers scoren 17% hoger op deze schaal. Dit betekent dat het thuiswerken tijdens de coronapandemie verband hield met je vaker alleen en afgesloten van anderen voelen.

<sup>1</sup> <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2020/07/07/beweegrichtlijnen>

## Conclusie

De resultaten van dit onderzoek laten zien dat thuiswerkers tijdens de coronapandemie minder matig tot zwaar intensief bewogen, meer zaten, en vaker klachten aan het bewegingsapparaat hadden dan locatiewerkers. Bovendien blijkt dat zitten voor een deel de klachten aan het bewegingsapparaat onder thuiswerkers verklaart. Daarom is het van belang extra aandacht te besteden aan het beweeg- en zitgedrag van thuiswerkers om gezondheidsproblemen te voorkomen. Daarnaast lieten de resultaten zien dat thuiswerkers tijdens de coronapandemie zich vaker sociaal geïsoleerd voelden dan locatiewerkers. Het is belangrijk aandacht aan de mogelijke gevolgen van thuiswerken op de gezondheid te blijven besteden, omdat ook nadat het thuiswerkadvies is ingetrokken veel werkenden (deels) zijn blijven thuiswerken.

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie op <https://www.rivm.nl/duurzaamte-inzetbaarheid/covid-19-en-werk>.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

januari 2023

*De zorg voor morgen* begint vandaag