

STOELMASSAGE OP HET WERK

Nog niet zo lang geleden was het iets bijzonders, nu begint het een algemeen geaccepteerd beeld te worden: stoelmassage op het werk.

De huidige maatschappij eist een steeds grotere inzet en efficiëntie van werknemers. Er wordt van hen verwacht zich steeds bij te scholen en te anticiperen op de snelle veranderingen in onze maatschappij en op het werk in het bijzonder. Veel mensen hebben daar moeite mee.

Het zijn juist de mensen die hoge eisen stellen aan zich zelf m.b.t. het werk die vaak het eerst te maken krijgen met werkgerelateerde klachten.

Wat zijn werkgerelateerde klachten?

RSI KLACHTEN

De muisarm – de tennisarm – de golfarm – de “frozenshoulder” zijn voorbeelden van RSI klachten en worden veroorzaakt door het maken van steeds herhaalde bewegingen. Het werken met de muis is een algemeen bekend voorbeeld. Hierbij ontstaan klachten veroorzaakt door te lang doorwerken met de muis zonder de nodige pauze's te nemen. Maar ook andere subtiele bewegingen zoals het steeds opkijken naar het beeldscherm kunnen tot deze klachten leiden.

CARPAALTUNNELSYNDROOM

Pijn, doof gevoel, tintelingen, krachtverlies in onderarmen en handen. Het wordt veroorzaakt door beklemming van de armzenuw in de pols. Overbelasting door b.v. het werken met de muis kan deze klachten verheviggen.

SPIERKLACHTEN

Pijn in de schouders, de rug en de nek zijn veel voorkomende klachten die ontstaan door o.a. langdurig zittend werk maar vooral ook door het te lang vast houden van spanning.

HOOFDPIJNEN

Veel mensen hebben dagelijks hoofdpijn. Vaak hebben mensen met hoofdpijnklachten zeer gevoelige spieren in de nek, de hals en de schouders. In feite straalt deze pijn uit naar het hoofd.

OVERSPANNENHEID

Door te veel belasting en te weinig aandacht voor ontspanning kunnen mensen tijdelijk overspannen raken. Vaak zijn mensen emotioneel labiel en staat het werk wat ze anders met plezier doen hen opeens tegen.

BURN-OUT

Als mensen langdurig overbelast zijn kan dit resulteren in een burn-out. Dit is een ernstiger vorm van overspannenheid en is vaak een langdurige kwestie. Mensen hebben totaal geen energie meer en zijn tot weinig in staat. Vaak is er sprake van moeite met concentreren een slecht korte termijn geheugen en verwardheid. Het zenuwstelsel en de hormoonhuishouding zijn vaak ernstig verstoord.

Wat kan stoelmassage voor u betekenen?

Touch Pro® Stoelmassage, zoals geïntroduceerd door David Palmer, is gebaseerd op eeuwenoude oosterse massagetechnieken en wordt al jaren toegepast bij bedrijven en instellingen.

De reden dat bedrijven geïnteresseerd raakten was m.n. het terugdringen van het ziekteverzuim.

Het voornaamste doel van de massage is om mensen te helpen hun gezondheid te behouden en als zodanig kan het dus helpen het ziekteverzuim te verminderen.

De masseur komt bij u langs op het werk en ontvangt de mensen in een rustige ruimte die hiervoor beschikbaar dient te zijn (bijvoorbeeld een vergaderruimte). De massage vindt plaats op een speciale stoel die in hoogte verstelbaar is zodat iedereen comfortabel kan zitten.

De massage wordt over de kleding heen gegeven en duurt 15 minuten.

In totaal zijn de werknemers niet langer dan 20 minuten van hun werkplek.

De Touch Pro® stoelmassage is ontspannend maar ook verfrissend.

NB: Als we langer dan 15 minuten zouden masseren worden mensen te loom en slaperig. Het positieve effect is dat men weer opgefrist aan het werk gaat wat weer ten goede komt aan de kwaliteit van het werk.

De massage zorgt voor een verbeterde doorbloeding waardoor afvalstoffen efficiënter worden afgevoerd en spanningen makkelijker losgelaten kunnen worden.

Door de diepe inwerking op lichaam en geest heeft Touch Pro® stoelmassage een preventieve werking en kan het (als het regelmatig wordt ondergaan) helpen klachten te voorkomen.

Samengevat Touch Pro® Stoelmassage:

- * Verbetert de bloedsomloop en helpt afvalstoffen af te voeren.
- * Is ontspannend en verfrissend en helpt de concentratie te verbeteren.
- * Heeft een preventieve werking t.a.v. werkgerelateerde klachten.
- * Is heerlijk om te ondergaan en wordt door veel werknemers gezien als een blijk van waardering van de werkgever voor hun inzet binnen de organisatie.

Is Touch Pro® Stoelmassage iets voor U op het werk?

Als u overweegt om de massage bij u op het werk te introduceren is hier wat extra informatie.

FREQUENTIE:

Elke week een massage van 15 minuten per deelnemer verdient de voorkeur als het gaat om de preventie van werkgerelateerde klachten.

Maar ook 1 x per 14 dagen is een redelijke frequentie.

U kunt ook incidenteel een dag afspreken, e.a. staat dan uiteraard meer in het teken van een cadeau voor de werknemers.

Aantal deelnemers:

Per masseur kunnen er per dag maximaal 15 mensen worden gemasseerd. Indien er meer mensen gemasseerd willen worden kan er een extra masseur komen. Een kleiner aantal massages is altijd bespreekbaar.

VOOR WIE IS DE MASSAGE GESCHIKT?

Voor bijna iedereen.

Als contra-indicaties gelden ondermeer bepaalde blessures, huidaandoeningen en verwondingen.

Zwangere vrouwen kunnen helaas deze massage niet ontvangen.

Iedere deelnemer wordt gevraagd voor de eerste massage een screeningformulier in te vullen.

Hieruit blijkt of er mogelijk contra-indicaties zijn.

Waarom ImpulSense?

Wij werken sinds 2001 bij diverse bedrijven en instellingen waaronder makelaars, assurantie kantoren een woningbouwbedrijf en verschillende ministeries.

De masseurs zijn gecertificeerd door Touch Pro® Europe en lid van KaTa NL.

Dit houdt in dat de masseurs naast de cursus stoelmassage een opleiding hebben gevolgd in andere massagetechnieken en/of in de gezondheidszorg.

Iedere masseur wordt jaarlijks getoetst middels een supervisie waarbij de massage technieken worden bijgeschaafd. Na het volgen van de supervisie krijgt de masseur een verlenging van de licentie.