



BEDRIJFSMASSAGE

Om het beste uit je medewerkers te halen is het belangrijk om in hun welzijn te investeren. Gezonde en gemotiveerde medewerkers maken het verschil. Succesvolle organisaties weten dit en handelen hiernaar door zorgvuldig invulling te geven aan hun gezondheidsbeleid. Wellnessmassage Epe biedt de juiste ondersteuning met het verzorgen van professionele bedrijfsmassages, zoals een stoelmassage, op locatie.

Voordelen van een bedrijfsmassage op locatie

- Vermindert de werkstress
- Verlaagt risico op ziekteverzuim
- Verhoogt de productiviteit

Hoe werkt een stoelmassage?

Stoelmassage is een activerende of ontspannende massage. Bij stoelmassage gaat het om de verbetering van de lichamelijke conditie en ter voorkoming van werk gerelateerde klachten zoals RSI, hoofdpijnlachten en symptomen en uitwerkingen van stress. Stoelmassage wordt gegeven op hoofd, rug, nek, schouders, armen en handen. Het resultaat is dat men zich ontspannen en verfrist voelt. Het is een opkikker voor lichaam en geest! Deze massage is zeer laagdrempelig omdat de kleding aangehouden wordt. De massage duurt meestal 15 minuten maar de behandeling kan uiteraard ook langer duren al naar behoefte. De verschillende technieken zorgen voor de gewenste ontspanning. De massage zorgt voor het wegnemen van spierspanning en afvoer van afvalstoffen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Stoelmassages zijn ideaal voor op de werkvloer. Ik neem alle benodigheden mee en de stoelmassages zijn met de kleding aan waardoor praktisch iedere ruimte van uw bedrijf geschikt is voor deze massages.

- Korte en effectieve sessies
- Energiekere werknemers
- Preventief en ziekteverzuim verlagend
- Klachten gerelateerde massages en blessure

Stoelmassage bij RSI

Stoelmassage is een effectieve en prettige methode om spanningsklachten te verminderen en het lichaam te helpen bij het herstel van de effecten van langdurig beeldschermwerk. Het regelmatig ondergaan van een massage vermindert of voorkomt spanningsklachten en is daarom een krachtig middel in de strijd tegen RSI.

Spanningsklachten worden vaak veroorzaakt door een combinatie van overmatig gebruik, voortdurend terugkerende bewegingen en een eenzijdige fysieke overbelasting. Ook vermoeidheid en werkstress spelen hierbij een belangrijke rol. Het menselijk lichaam is niet gemaakt om gedurende langere periodes stil te zitten. De toenemende hoeveelheid beeldschermwerk nodigt hier in de praktijk wel steeds meer toe uit.

Wat is RSI?

RSI staat voor Repetative Strain Injury maar wordt in de volksmond vaak in een bredere context gebruikt. RSI wordt cumulatief als omschrijving gebruikt voor letsel aan spieren, pezen en zenuwen armen, schouders en nek. AKB (Arbeids-gebonden Klachten aan het Bewegingsapparaat) en KANS (Klachten aan Arm, Nek en Schouders) omschrijven de klacht wellicht beter maar worden in de praktijk veel minder gebruikt.

Hoe ontstaat RSI?

Uit medisch onderzoek blijkt dat de doorbloeding van de spieren bij licht statische arbeid met 80% afneemt, de spieren krijgen nog maar een vijfde van de normale hoeveelheid zuurstof aangeboden. Daarnaast maakt het lichaam bij spierspanning afvalstoffen aan. Bij ontspanning en een goede doorbloeding voert het lichaam deze afvalstoffen af, dit is een natuurlijke cyclus.

Wanneer de doorbloeding langdurig verminderd is, kan het lichaam de afvalstoffen onvoldoende afvoeren en ontstaat er een ophoping van afvalstoffen in het spierweefsel. Dit veroorzaakt in veel gevallen de eerste pijn. Wanneer deze klachten verergeren spreken we van RSI-klachten.



Effecten van een stoelmassage

- Ontspanning en (werk) stressvermindering
- Bevorderen van de afvoer van afvalstoffen
- Verbeteren van de bloedsomloop
- Verminderen van schouder-, nek- en hoofdklachten

Tarief: per dagdeel van 9:00 uur t/m 12:30 € 250,-

Cadeaubonnen verkrijgbaar, in overleg met geschenksetje. De cadeaubonnen zijn inwisselbaar in mijn praktijk te Epe.