

## Onderzoek naar Touch Pro stoelmassage door de Universiteit van Miami

### Onderzoek van de University of Miami School of Medicine

De stoelmassage is voor de werkgever een ander manier om een schouderklopje aan zijn werknemers te geven. De persoonlijke aandacht door middel van de stoelmassage werkt erg motiverend. Daarnaast is door een meting bij cliënten aangetoond dat massages het immuunsysteem versterken en het stresshormoon verlaagt. De University of Miami School of Medicine toont in haar Job Stress studie de effecten hiervan aan.

De voordelen van TouchPro® Europe stoelmassage op het werk

De hiervoor genoemde studie is ontwikkeld om de resultaten van de stoelmassage zichtbaar te maken op het gebied van: productiviteit, spanning en/of onder invloed van de massage de werksfeer verbeterde. De resultaten waren als volgt:

1. werknemers voelde zich minder vermoeid en konden helderder denken
2. de door een EEG gemeten Alpha-, Beta- en Thetagolven lieten zien dat mensen alerter werden. Door de massage namen de A-golven af en de Beta- en Theta-golven toe;
3. wiskunde opgaven werden gemaakt in de helft van de toegestane tijd en er werden ruim 50% minder fouten gemaakt
4. het spanningsniveau werd aan het einde van de maand lager en
5. na 1 maand waren de werknemers meer ontspannen wat ertoe bijdroeg dat de werksfeer verbeterde.

*Bron: Touch Therapy Institute van de Universiteit van Miami Publicatie: International Journal of Neuroscience (1996)*

### Wetenschappelijk onderzoek stoelmassage door de universiteit van Maastricht

Effecten van stoelmassage, volgens de TouchPro Europe methode, op de ervaren gezondheid van werknemers

Datum: 30 maart 2006 Wetenschappelijk onderzoek

Drs. Freeke de Bresser, Dr. Catelijne Joling en Dr. Inge Houkes Faculteit der Gezondheidswetenschappen  
Universiteit Maastricht

#### Samenvatting

In deze studie is onderzocht of een stoelmassage interventie, volgens de TouchPro Europe methode, effect heeft op de ervaren gezondheid van werknemers. Hiertoe is een gerandomiseerd experiment uitgevoerd bij 76 kantoormedewerkers. De interventiegroep heeft 16 weken, één maal per week, stoelmassage ontvangen. De controlegroep heeft geen massage ontvangen. Stoelmassage is een drukpuntmassage van hoofd, nek, schouders en armen gebaseerd op Shiatsu. Op twee tijdstipmomenten, voor en na de massageperiode, is bij beide groepen de ervaren gezondheid gemeten. Ervaren gezondheid is geoperationaliseerd als psychische vermoeidheid, emotionele reacties en vermoeidheid tijdens het werk, burnout, slaapkwaliteit en klachten aan het bewegingsapparaat. Uit de resultaten bleek dat bij de interventiegroep psychische vermoeidheid en klachten aan het bewegingsapparaat significant verminderd waren ten opzichte van de controlegroep. Voor de andere uitkomstmaten werden geen effecten gevonden. Er kan geconcludeerd worden dat de relatief beperkte interventie toch een positief effect op psychische vermoeidheid en klachten aan het bewegingsapparaat teweeg heeft gebracht.

## Deelonderzoek naar de effecten van Touch Pro stoelmassage

Het 1e deelonderzoek naar de effecten van TouchPro® Europe stoelmassage door Joy Fang is inmiddels beëindigd. De resultaten vallen niet tegen voor wat betreft vermindering van 'fysieke klachten'.

Soms zijn de effecten zelfs onverwacht: keelpijn die na de stoelmassage is verdwenen en weg blijft, een verstuikte enkel, die tot uren na de stoelmassage geen pijn doet, een migraineklant die normaal eens per twee maanden een aanval had, maar in de volle periode van zes maanden geen migraine meer heeft gehad en iemand met oorontsteking: de pijn is van 68% van voor de massage verminderd tot 38% na de massage. De 'last van pijn' is gezakt naar 'een beetje voelbaar/aanwezig'.

Een kleine greep uit de resultaten:

Bij de intake hadden de 17 deelnemers aan het onderzoek samen 79 klachten (=100%) De onderzoekresultaten en de eidevaluatie laten de volgende resultaten zien:

Klachten verdwenen: 30,4% (24 klachten)

Klachten sterk afgenomen: 40,5% (32 klachten)

Klachten min of meer hetzelfde gebleven: 29,1% (23 klachten)

N.B. Ten tijde van de pilot zijn er voor 52,9% (9 deelnemers) fysiek en/of psychisch boven normaal verzwarende, belastende omstandigheden geweest (overlijden, scheiding, ernstige ziekte, verbouwing, verhuizing, studie/examens).

Ook op het gebied van 'spanningslevel, helderheid van denken en impact van de werkdruk' zijn de resultaten heel goed.

Het meten van het spanningslevel en helderheid van denken en de impact van de werkdruk is 184 x vastgelegd verdeeld over 17 deelnemers:

Spanningsniveau gedaald: 87,5% Helderheid toegenomen: 79,9% Impact werkdruk afgenomen: 80,4%

Het ziekteverzuim van de groep is wat gedaald, maar gezien de resultaten tot nu toe, mag verwacht worden dat het verzuim verder zal afnemen, zowel kort als langer verzuim.

Een half jaar is natuurlijk erg kort om een conclusie te trekken. En ook het aantal deelnemers is natuurlijk (nog) erg klein.

We hopen de volgende jaren, als meerdere stoelmasseurs mee gaan doen in dit onderzoek, een resultaat over een grotere groep deelnemers te verzamelen. Over een grote groep deelnemers, kan ook per beroepsgroep en per specifieke klacht een gemiddeld resultaat berekend worden. En gepresenteerd natuurlijk.

Voor meer informatie omtrent het onderzoek, kun je contact opnemen met Joy Fang (joy.fang@planet.nl of 023-5272682).