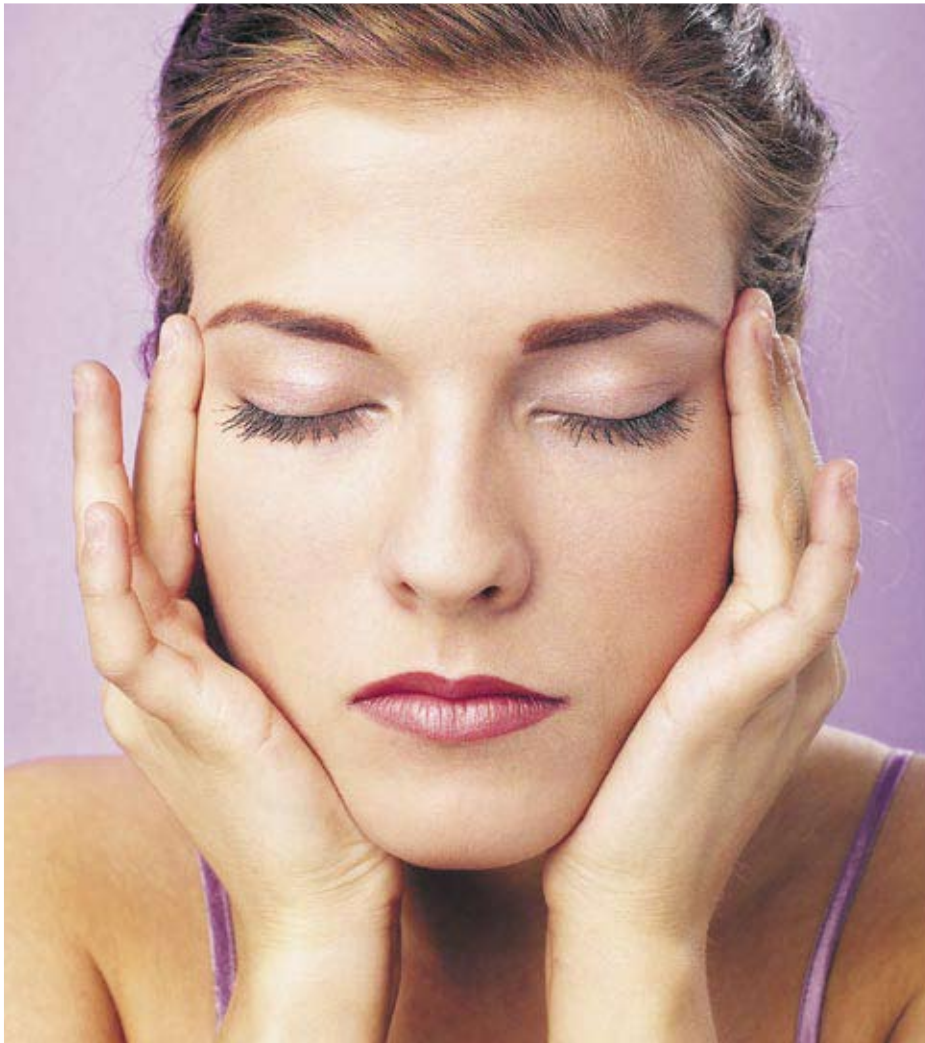


Massage ger effekt



Minskar sjukskrivningarna med massage?

I en utvärdering gjord på TeliaSonera finns tydliga bevis för att massage fungerar. Resultatet av utvärderingen blev så pass bra att en beräkning av den ekonomiska vinsten av massagens effekt, beräknat enbart på de minskade sjukskrivningarna, visar att hela kostnaden för massagen betalar sig självt. Vinsten för minskad framtida sjukskrivning och de positiva effekterna av förbättrad produktivitet är då ej inberäknad. Vidare visar utvärderingen att massagen ger ett bra resultat på kort sikt men ännu tydligare ser man resultat på lång sikt. Många anser dessutom att massage är en behandlingsform som ligger i tiden och i framtiden.

Vilka går på massage och varför?

Större delen av dem som tar behandling på företaget är kvinnor. Den större delen av dem som går på behandlingar, går 7-8 ggr/år. Man ser även att den största anledningen till massagebesöken är att medarbetarna faktiskt har ont, en smärtproblematik. Det är också så att fler vill gå, men upplever att de inte hinner p.g.a. tidspress. En stor andel upplever att de genom massagen tänker mer på hur de sitter när de arbetar och att de även fått bättre kroppskänedom. Upplevelsen av smärta i skulderblad och nacke har minskat avsevärt hos de anställda.

17% undviker sjukskrivning

Flertalet upplever att de fått en värdefull stund för sig själv under arbetsdagen kombinerat med mindre smärta och bättre rörlighet. Hela 17% av personalen har kunnat undvika en dags sjukskrivning eller mer genom massagebehandling. Hela konceptet med att ha massage på jobbet upplevs som väldigt positivt och över förväntan.

Utvärderingen är gjord i samarbete med Team Lars Massage, underlevereantör till AB Previa.

Redaktionen

Intressanta detaljer

- De flesta som tar behandling på företaget är kvinnor.
- Största anledningen till massagebesöken är att personalen har ont, en smärtproblematik.
- Upplevelsen av smärta i skulderblad och nacke har minskat avsevärt hos de anställda.
- En stor del av kunderna upplever att stressen minskas och att massage på jobbet känns mycket positivt.
- Många vill gå, men upplever att de inte hinner p.g.a. tidspress.
- En stor andel upplever att de genom massagen tänker mer på hur de sitter när de arbetar och att de även fått bättre kroppskänedom.
- Flertalet upplever att de fått en värdefull stund för sig själv under arbetsdagen.
- Intresset för friskvård, den egna hälsan har ökat markant.