

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 tijdstippen, 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.