

## Onderzoek naar de effecten van stoelmassage bij de Universiteit Maastricht

Bron: Universiteit Maastricht / Ton van Attekum, bedrijfsarts rsi-kenniscentrum

In november berichtte ik je over een eerste evaluatie inzake de stoelmassage die voor medewerk(st)ers van de UB (universiteitsbibliotheek) heeft plaatsgevonden. Zoals afgesproken zouden we na een half jaar de situatie opnieuw evalueren. Onderstaand de resultaten.

Vooraf kan ik nog zeggen dat de afstemming en het overleg met Ch. Van Beveren uitermate prettig verloopt.

Er zijn 30 enquêtes ingevuld ontvangen, respectievelijk van 18 vrouwelijke en 12 mannelijke personen (in bijlage de gebruikte vragenlijst). Het totaal aantal aanmeldingen voor stoelmassage in de periode 11/9/01-15/03/02 is 41 personen, 17 mannen en 24 vrouwen. De verdeling over de afdelingen was als volgt: directie/ondersteuning: 4 personen, verwerking: 7 personen, WID: 6 personen, ISD: 17 personen en ICT 7 personen. Het totaal aantal massages in genoemde periode bedroeg 444. De masseur maakt van iedere medewerker een voortgangsformulier. Daaruit is naar voren gekomen dat het aantal klachten is afgenomen. Door de grote vraag naar stoelmassage zijn er regelmatig 12 in plaats van 10 mensen ingepland om een te lange wachttijd te voorkomen. Er is een lijst met 18 personen die naar de mening van de masseur bij voorrang ingepland moeten worden voor een (twee)wekelijkse massage. Een zestal personen werd verwezen (naar huisarts, fysiotherapeut of bedrijfsarts)

De afgelopen 6 maanden had niemand het werk verzuimd vanwege SBA-klachten (klachten van nek/rug/armen), wel had een 12-tal medewerkers (9 vrouwen) het werk kortdurend moeten verzuimen vanwege griep e.d.

Er is gevraagd naar het niveau van klachten bij de start van de stoelmassage en erna (op dit moment). Een uitsplitsing werd gemaakt naar SBA-klachten en spanningsklachten. Bij 19 medewerk(st)ers was er een afname van **SBA-klachten**, 11 maal was er geen verandering van het klachtenniveau, vrijwel altijd omdat men geen klachten had (9x). Het gemiddelde klachtenniveau bij de start van de stoelmassage is 4 (en als men uitsluitend naar mensen met klachten kijkt 6,3), bij een spreiding van 0-9 (op een schaal van 0-10). Op dit moment is het gemiddelde SBA-klachten niveau 2,3 (en als men uitsluitend naar de mensen met klachten kijkt 3,3), bij een spreiding van 0-7 (op een schaal van 0-10). Kortom, er is een duidelijke afname in het SBA-klachtenniveau tussen het begin van de stoelmassage en nu.

Wat **spanningsklachten** betreft zien we een vermindering van het klachtenniveau bij 20 personen, bij 9 personen blijft het klachtenniveau gelijk (eveneens omdat men doorgaans geen klachten had), eenmaal is er een toename van spanningsklachten. Het gemiddelde klachtenniveau van spanningsklachten voor de start van de stoelmassage was resp. 3,4 en 5,1 (als we alleen kijken naar de mensen met klachten), bij een spreiding van 0-8 (op een schaal van 10), op dit moment resp. 2 en 3, met een spreiding van 0-8. Kortom, ook ten aanzien van spanningsklachten is er sprake van een afname in klachtenniveau.

De vraag of de klachten verminderd zijn door stoelmassage is daarmee niet meteen beantwoord. Daar werd nog specifiek naar gevraagd. De mate waarin de klachten volgens de deelnemers door stoelmassage is verminderd varieert sterk: van helemaal niet tot in zeer belangrijke mate (0-9 op een schaal van 0-10); het gemiddelde cijfer is 6,3. Een drietal medewerkers had daarnaast behandeling gehad in verband met SBA-klachten.

Het precieze aantal malen dat men stoelmassage heeft gehad is niet altijd bekend (men geeft doorgaans aan dat men ongeveer x-behandelingen heeft gehad). Het varieert van 3 tot meer dan 20 maal: minder dan 10 behandelingen: 8 keer, 10-20 behandelingen: 19 keer. Het effect van stoelmassage treedt doorgaans snel in: bij 15 personen al na 3 behandelingen (overigens kunnen 9 mensen dit niet aangeven). Stoelmassage wordt niet of nauwelijks als belastend ervaren: 20 mensen geven hierbij een score aan van 0 (= geheel niet belastend), slechts 2 personen scoren boven 4, namelijk 5 en 6.

Er is gekeken in hoeverre aan de verwachtingen werd voldaan. Er werd een drietal verwachtingen geformuleerd: vermindering van klachten nek/schouder/rug (SBA); vermindering van spanningsklachten en beter leren ontspannen.

Het gemiddelde cijfer dat gegeven wordt om aan te geven in hoeverre aan de verwachting is voldaan dat **SBA-klachten** verminderd zijn is 6,4 (spreiding 0-10), bij vermindering van **spanningsklachten** is dat 6,3 (8 maal niets ingevuld) en bij beter leren ontspannen 5,3 (11 maal niets ingevuld). Van stoelmassage verwacht men dus vooral een afname van SBA-klachten.

Slechst één persoon gaf aan niet door te willen gaan met stoelmassage, de overige 29 dus wel. De gewenste frequentie per maand zou voor 13 personen wekelijks zijn, voor

10 personen om de week, de rest (op 2 na) zit er tussen in.

Op het gevoelige punt van de eigen bijdrage is de meerderheid daartoe niet bereid (22 personen zeggen niet bereid te zijn een eigen bijdrage te leveren); de 8 personen die een eigen bijdrage willen geven noemen bedragen tussen 2 en 10 euro.

Tot slot werd gevraagd om aan te geven welke maatregelen volgens de deelnemers het belangrijkste zijn om RSI-klachten te verminderen resp. te voorkomen. Men had een keuze uit de volgende items:

- ergonomische inrichting van de werkplek;
- vermindering werkdruk;
- invoeren van meer pauzes;
- fysiotherapie;
- stoelmassage;
- houdingstherapie (Cesar/Mensendieck);
- sporten en bewegen;
- cursus stressmanagement;
- yoga of iets dergelijks

Het meest wordt dan genoemd “de ergonomische inrichting van de werkplek”: 20 maal, waarvan 13 maal op de eerste plaats. Dit wordt gevolgd door “sporten en bewegen”: 17 maal, waarvan 6 maal op plaats 1. Op een gedeelde derde plaats komen “vermindering van werkdruk” (13 maal, waarvan 6 maal als eerste genoemd) en “stoelmassage” (13 maal, waarvan 2 maal als eerste genoemd). Items als “yoga”, “stressmanagement” en “invoeren van pauzes” worden niet of nauwelijks als remedie of preventief middel genoemd.

**Conclusie:** stoelmassage lijkt een doeltreffende maatregel om SBA-klachten en spanningsklachten te verminderen, maar kan niet los gezien worden van andere preventieve maatregelen, zoals de ergonomische inrichting van de werkplek en regelmatig sporten en bewegen.

Hoewel de kosten van de massage zelf relatief beperkt zijn is er door de tijdsinvestering sprake van een behoorlijke kostenpost. Het management zal zich moeten beraden of dit opweegt tegen de baten van een zich beter voelende medewerker.