

# Stoel massage

## succesvol experiment

In de wandelgangen werd het al gefluisterd, maar de uitkomsten van de enquête hebben het onomstotelijke bewijs geleverd: de stoelmassage voorziet in een behoefte.

klachten stoelmassage geen vervanging is van de behandeling door een fysiotherapeut. De masseurs kregen overigens voor deskundigheid een 8,2 en voor klantvriendelijkheid het rapportcijfer 8,5. Van de respondenten wil 98% dat de pilot wordt gecontinueerd, 2% wil dat niet. Op dit moment heeft 90% van de geënquêteerden geen suggesties ter verbetering. De gedane suggesties hebben voornamelijk betrekking op de kwaliteit van de beschikbare massageruimte in Amsterdam.

Op kantoor wordt hard en onder grote druk gewerkt. Vanaf 1 januari kunnen alle kantoorgenoten eens in de twee weken een stoelmassage ondergaan. Het betrof een pilot van een half jaar. Zoals iedere goede pilot was ook deze gebaat bij een resultaatmeting.

### Wat is stoelmassage?

We kunnen het ons bijna niet indenken, maar voor de mensen onder ons die nog niet weten waar iedereen over praat, zetten we nogmaals de feiten kort op een rij. Stoelmassage is een drukpuntmassage van hoofd, nek, schouders en armen gebaseerd op de traditionele Japanse Shiatsu (acupressuur). Het gaat om een massage 'over de kleren heen', die wordt uitgevoerd door een professioneel masseur. Stoelmassage stimuleert de bloedsomloop, waardoor spanning en stijfheid verdwijnen. Uit onderzoek blijkt dat stoelmassage tot een significante daling van spanningsklachten en

klachten aan het bewegingsapparaat leidt. Iedereen kreeg de gelegenheid eens per twee weken van de stoelmassage gebruik te maken. Je kunt kiezen tussen een preventieve massage en een klachtgerelateerde massage. Tijdens een intakegesprek komt deze keuze onder meer aan de orde, evenals mogelijke lichamelijke klachten. Afspraken worden online gemaakt.

### Uitslag enquête

De afgelopen maanden ondergingen 304 collega's een of meerdere massages. 57% van hen heeft de per mail toegezonden vragenlijst ingevuld. 99% van de gebruikers was positief over de massage, 97% vond het een uitstekend middel ter ontspanning. Van de mensen die kozen voor een stoelmassage omdat zij kampten met klachten, heeft 50% er baat bij gehad, 11% niet en 39% weet het niet. Nogmaals wijzen wij er op dat in geval van

### Voortgang

Op de enquêtevraag of men de stoelmassage ook wil continueren als daarvoor een eigen bijdrage van EUR 5 per keer wordt gevraagd, antwoordde 51% met ja, 46% met nee en 3% wist het nog niet.

De pilot wordt na juni met een halfjaar verlengd. De opmerkingen en aanbevelingen uit de enquête worden, voor zover mogelijk, in het aanbod verwerkt. Eén van de doelstellingen is dat meer compagnons van het aanbod gebruikmaken. Hun huidige deelname ligt laag, maar het is bijna ondenkbaar dat zij geen ontlasting van hun stress nodig hebben. Misschien moet het aanbod nóg iets laagdrempeliger? Wie zich alsnog wil aanmelden, kan dit doen via [www.jobmassage.nl](http://www.jobmassage.nl). Het is zeker de moeite waard!