

OFFICE THERAPY



Czym jest OFFICE THERAPY?



● FORMA MASAŻU BIUROWEGO

● CEL: Znormalizowanie napięcia mięśniowo-powięziowego

● EFEKT: Wzrost produktywności oraz satysfakcji z wykonywanej pracy u pracowników

BENEFITY PŁYNĄCE Z OFFICE THERAPY



ZMNIJSZONA ILOŚĆ
URLOPÓW CHOROBY



WIĘKSZA EFEKTYWNOŚĆ
PRACOWNIKÓW



WIĘKSZA KONKURENCYJNOŚĆ
NA RYNKU PRACY



WIĘKSZE ZADOWOLENIE
PRACOWNIKÓW



ATRAKCYJNY BENEFIT DLA
FIRMY PODCZAS REKRUTACJI



POPRAWA ZDROWIA
PRACOWNIKÓW

PROBLEMY Z KTÓRYMI MOGĄ BORYKAĆ SIĘ PRACOWNICY BIUROWI:



- ! RWA KULSZOWA/BARKOWA
- ! BÓL MIĘSNIOWO-SZKIELETOWY
- ! CHOROBY KRAŻENIA
- ! ZABURZENIA SFERY PSYCHICZNEJ

RWA KULSZOWA U PRACOWNIKÓW BIUROWYCH

OBJAWY

- ! SILNY BÓL I DYSKOMFORT
- ! DRĘTWIENIE
- ! ODCZUCIE MROWIENIE



EFEKTY TERAPII

- ✓ ZMNIJSZENIE LUB WYELIMINOWANIE DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH
- ✓ ROZLUŻNIENIE MIĘŚNI
- ✓ PRZYŚPIESZENIE REGENERACJI MIĘŚNI

BÓL MIĘSNIOWO-SZKIELETOWY

OBJAWY

- ! BÓL GŁOWY/MIGRENA
- ! SPIĘTE MIĘŚNIE

EFEKTY TERAPII

- ✓ ZMNIJSZENIE LICZBY I NASILENIA BÓLÓW GŁOWY
- ✓ NORMALIZACJA NAPIĘCIA MIĘŚNI



KRAŻENIE U PRACOWNIKÓW BIUROWYCH

OBJAWY

- ! ZMĘCZENIE I OSŁABIENIE ORGANIZMU
- ! OBRZĘKI

EFEKTY TERAPII

- ✓ PRZYŚPIESZNIENIE REGENERACJI ORGANIZMU
- ✓ ODŻYWIENIE TKANEK W ORGANIZMIE



SFERA PSYCHICZNA

OBJAWY



DEPRESJA



WYPALENIE ZAWODOWE



EFEKTY TERAPII



REDUKCJA NAPIĘCIA PSYCHICZNEGO



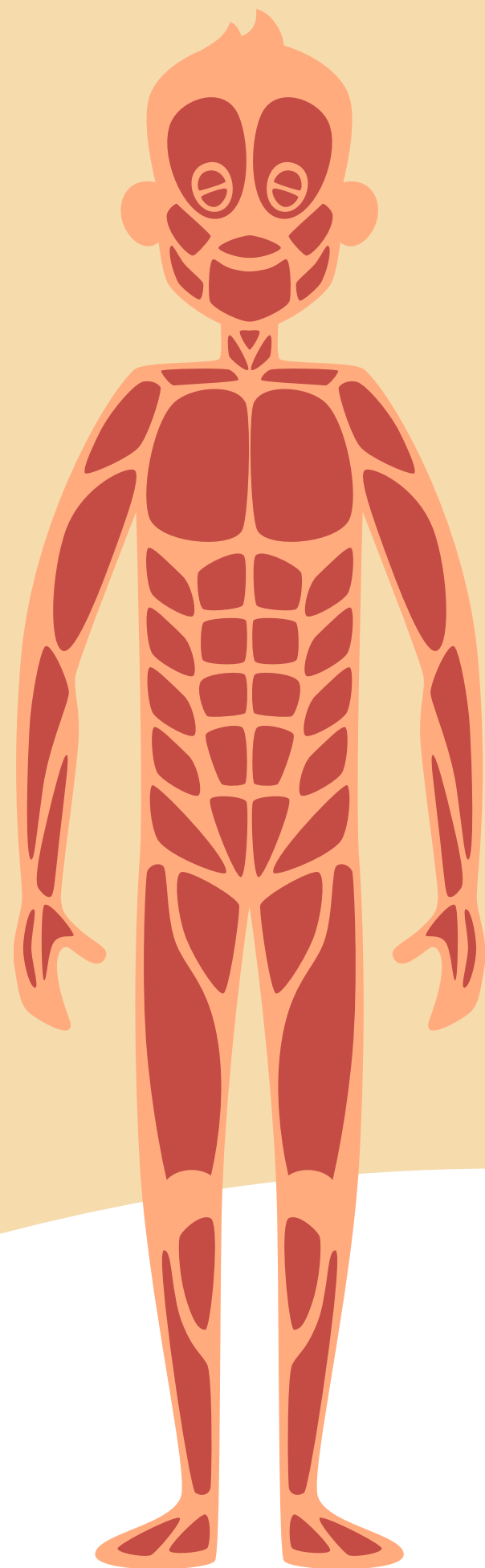
ZMNIJSZENIE RYZYKA WYSTĄPIENIA DEPRESJI

JAKIMI METODAMI PRACUJEMY:

- ANATOMY TRAINS
- PINOTERAPIA
- KINESIOLOGY TAPING
- MASAŻ BAŃKAMI CHIŃSKIMI
- KINEZYTERAPIA



ANATOMY TRAINS



● UKAZUJE POWIĘZIOWE
I MIĘŚNIOWO - POWIĘZIOWE
POWIĄZANIA CAŁEGO CIAŁA

● ŁĄCZY POSZCZEGÓLNE MIĘŚNIE W
FUNKCJONALNE KOMPLEKSY

● PROWADZI DO NOWYCH
HOLISTYCZNYCH STRATEGII
ROZWIĄZYWANIA ZŁOŻONYCH
PROBLEMÓW

● PREZENTUJE NOWE ZROZUMIENIE
WZORCÓW CAŁEGO CIAŁA W
POSTAWIE I FUNKCJI

PINOTERAPIA

- GRADOWANIE CZYLI OKŁUWANIE SKÓRY SPECJALNYMI GWOŹDZIAMI
- MOBILIZACJE STAWÓW
- TECHNIKI MIĘŚNIOWO - POWIĘZIOWE



KINESIOLOGY TAPING

PLASTROWANIE DYNAMICZNE Z UŻYCIEM SPECJLANYCH TAŚM



WYDŁUŻA EFEKT LECZNICZY



DZIAŁA PRZECIWBÓLOWO I NORMALIZUJE
NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

TERAPIA BAŃKAMI CHIŃSKIMI

- DZIAŁANIE RELAKSUJĄCE I LECZNICZE
- SPRAWDZONY U OSÓB ZESTRESOWANYCH I PRZEMĘCZONYCH
- STOSOWANY W CELU ZWIĘKSZENIA REGENERACJI MIĘŚNI I WSPARCIA ORGANIZMU W WALCE Z PRZEZIĘBIENIEM



KINEZYTERAPIA

LECZENIE RUCHEM



PRZYWRACANIE UTRACONYCH FUNKCJI
NARZĄDU RUCHU



WZMOCNIENIE I USPRAWNIENIE ORGANIZMU



PODTRZYMYWANIE EFEKTÓW LECZENIA

PODSUMOWANIE

BADANIA NAUKOWE



● ZMNIJSZENIE BÓLU O  72%

● PRZYWRÓCENIE
UTRACONEGO ZAKRESU
RUCHOMOŚCI

● WSPARCIE W DEPRESJI,
ZMĘCZENIU I WYPALENIU
ZAWODOWYM

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ
I ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY



BIBLIOGRAFIA



- .Bervoets DC, Luijsterburg PA, Alessie JJ, Buijs MJ, Verhagen AP. Massage therapy has short-term benefits for people with common musculoskeletal disorders compared to no treatment: a systematic review. *J Physiother.* 2015 Jul;61(3):106-16. doi: 10.1016/j.jphys.2015.05.018. Epub 2015 Jun 17. PMID: 26093806.
- van den Dolder PA, Roberts DL. A trial into the effectiveness of soft tissue massage in the treatment of shoulder pain. *Aust J Physiother.* 2003;49(3):183-8. doi: 10.1016/s0004-9514(14)60238-5. PMID: 12952518.
- Field T. Massage therapy research review. *Complement Ther Clin Pract.* 2014;20(4):224-229. doi:10.1016/j.ctcp.2014.07.002