

Da Ortopedisk avd. 1 Øst har gått til anskaffelse av en massasjestol, INADA Multistar har vi hatt gleden av å prøve ut denne over en 5 ukersperiode.

Fordeler med massasjestolen INADA Multistar sett fra fysioterapeutens ståsted.

Generelt:

- Siden stolen har mange innstillingsmuligheter finner vi at den kan tilpasses til de fleste sitt behov.
- Vi erfarer at en liten pause i en travel hverdag er meget gunstig i forhold til å gi slipp på spenninger i muskulaturen. En liten pause tilbragt i massasjestolen gir mulighet for ytterligere avspenning og hjelp til å roe ned også mentalt.
- Vi tror at denne stolen i aller høyeste grad kan bidra til å snu vonde sirkler når det gjelder muskel/skjelett plager. Mange smertefulle tilstander i muskelsystemet vårt oppstår som et resultat av ischæmi (reduert blodsirkulasjon) i muskulaturen som følge av vedvarende høy spenning i muskulaturen. Ved å senke spenningen i muskulaturen, skape dypere og roligere pust, fremme avspenning og sirkulasjon opplever vi ofte at smertene/plagene reduseres. Massasjestolen er god på både å skape sirkulasjon og avspenning. Som fysioterapeut ser vi ofte at kroppsbevisstheten ute blant folk kunne ha vært bedre. Vår erfaring er at massasje kan være med på å bedre denne. Med en økt kroppsbevissthet er det lettere for folk flest å snu egne vonde sirkler. Vi kan i større grad ta vare på vår kropp i en travel hverdag. Vi tror at massasjestolen kan bidra i denne retningen. Dette er sett i et litt lengre tidsperspektiv.

For avdelingen:

- Vi erfarer at medarbeidere som er avslappet og rolig skaper bedre trivsel og kanskje bedre samarbeid. Arbeidsdagen på en ortopedisk post er meget hektisk og det er meget sunt å kunne trekke seg tilbake et øyeblikk og nyte et kort massasjeprogram, roe ned både kropp og sjel. I tillegg til at det er hektisk er det også tungt fysisk arbeid. Det er nok meget hensiktsmessig å få løsnet litt på stramme muskler i løpet av eller på slutten av en arbeidsdag. Vi tror at stolen på sikt kan være med på å redusere sykefravær som resultat av plager fra muskel/skjelettsystemet. Hele posten er enige i at denne stolen er et gode som vi er takknemlige for. Vi er enige om at det er et godt signal fra ledelse at man prioriterer et slikt tiltak. Virkelig et godt skritt i retning av bedre helse for våre medarbeidere.

Alt i alt er vi enige om at massasjestolen er et godt HMS tiltak på Ortopedisk avdeling 1 Øst

Vennlig hilsen

Astrid Reinholdtsen, Renate Mundal og Therese Engen,
Fysioterapeuter ved Ortopedisk avdeling.