

EMS Rücken-Relax-Liege/ EMS Pilotprojekt

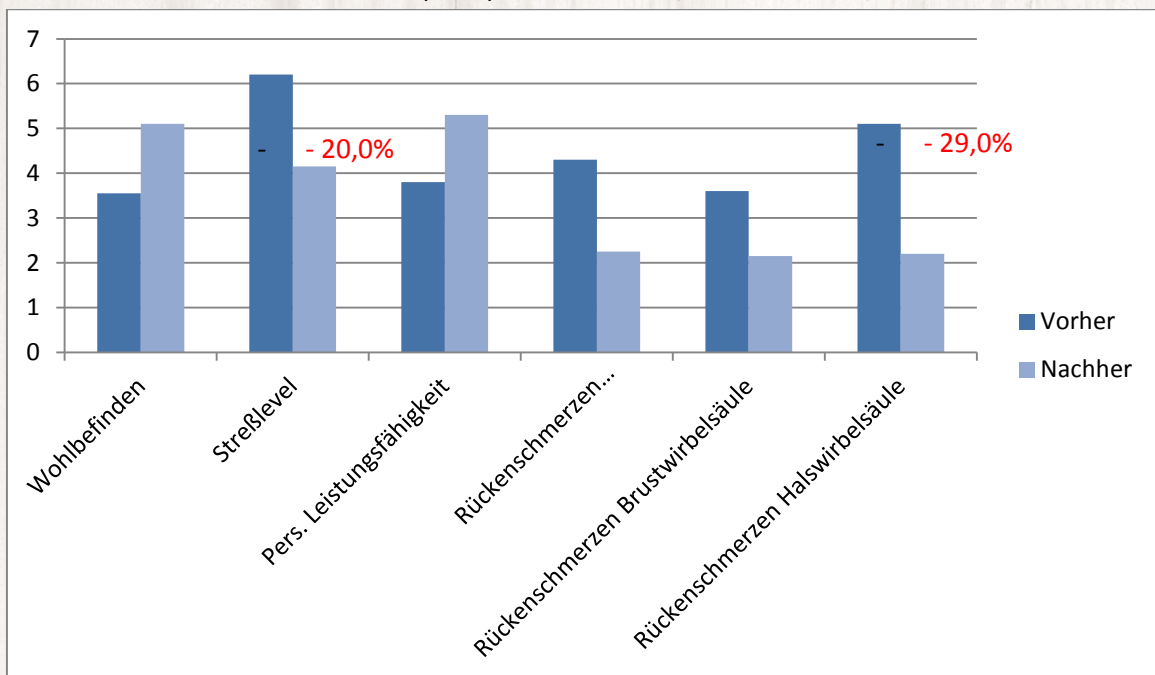
**im Rahmen des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“
bei Mitarbeitern eines intl. Elektronik-Konzerns
Durchführung von Roland Kessler (FREE EMS PARTNER)**

Die Maßnahme wurde mit zehn Teilnehmern und **zehn Anwendungen** pro Teilnehmer **über einen Zeitraum von sieben Wochen** durchgeführt.

Die Auswertung erfolgte mittels eines subjektiven Bewertungsbogens zu Anfang und am Ende der Maßnahme.

Ergebnis:

	Borg Skala (1= Keine Probleme 10= maximale Probleme)		Verbessert in %
	vorher	nachher	
- Wohlbefinden	5,1	3,55	+15,5%
- Stresslevel	6,2	4,15	+20,5%
- Persönliche Leistungsfähigkeit	5,3	3,80	+ 15,0%
- Rückenschmerzen Lendenwirbelsäule (LWS)	4,3	2,25	+16,5%
- Rückenschmerzen Brustwirbelsäule (BWS)	3,6	2,15	+ 14,5%
Rückenschmerzen Halswirbelsäule (HWS)	5,1	2,2	



Nach Auswertung der Angaben haben sich folgende Verbesserungen ergeben:

- Rückenprobleme (LWS, BWS, HWS) haben sich um 20 % verbessert

- Stress, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit haben sich um 17 % verbessert

Teilnehmer-Bewertungskommentare:

angenehm ,kurze Auszeit, Muskelentspannung, Konzentrationssteigernd, wie Massage, Kopfbefreiend, empfehlenswert, Kopfweh weg, überraschend erfolgreich, locker und geschmeidig, erholend, Insel am Tag, perfekter Ausgleich für Schreibtischhaltung, Streicheleinheit für die Psyche, guter Erholungsgrad, befreiend, voller Akku, Mehr Energie, weniger Schmerz

Alle 16 Teilnehmer und Tester würden laut eigener Aussage an diesem Angebot regelmäßig teilnehmen.

