



Sanderijn Hubertse is massagetherapeut, integratieve medicijn zorgverlener en werkt als docent (o.a. klachtgerichte massage en supervisie) bij Esoterra. veenendaal.massagetomove.nl

HOOFDLIJN:

De huidige verzuimcijfers zijn hoog en daarmee ook de kosten voor werkgevers. Waar eerder de aandacht uitging naar het voorkomen van verzuim, verschuift deze nu naar het verstevigen van de gezondheid en het werkplezier van de medewerker. Het onderscheid tussen werk en privé lijkt steeds meer te vervagen en de medewerker wordt veel meer als één geheel gezien. Het aanbieden van stoelmassages is een manier voor werkgevers om aandacht te geven aan medewerkers en een interventie om hun vitaliteit te vergroten. Wetenschappelijk onderzoek naar de effecten is nog schaars, al zijn positieve effecten gemeten op het gebied van mentale en fysieke gezondheidsvoordelen.

Stoelmassage op het werk



Werkgevers lijken steeds minder op zoek naar stressbestendige medewerkers zonder negen-tot-vijfmentaliteit. De zorg voor het 'menselijk kapitaal' wordt als gedeelde taak gezien. De gezondheid van een bedrijf wordt mede bepaald door een goede privé- en werkbalans van de medewerkers, omdat deze leidt tot beter functioneren op de werkvloer en werkplezier. Daarom wordt er steeds meer geïnvesteerd in gezondheid en het welzijn van medewerkers. Interventies op de werkvloer nemen dan ook toe; denk aan voetreflex, shiatsu, kantooryoga of stoelmassage op het werk. Vooral stoelmassage vindt toenemend haar weg binnen bedrijven en instellingen. Dat klinkt als een luxe maar: wat levert de inzet tijdens werktijd eigenlijk op? >

'de stoelmasseur geeft advies om de basisconditie te versterken en verwijst door naar andere (zorg) professionals wanneer nodig'

Tjarda Rietkerk is eigenaar van Stoelmassage op werk. Volgens haar vinden werkgevers het belangrijk om medewerkers met fysieke en mentale klachten te ondersteunen. 'Zij willen bijvoorbeeld tijdig inspelen op klachten die bij het thuiswerken ontstaan door langdurig zitten of een ongeschikte werkplek. Stoelmassage is onderdeel van een vitaliteitsprogramma waarbij ook coaching, fitheidchecks of kantooryoga ingezet kan worden. Ook zien werkgevers, uit diverse sectoren, door stoelmassage de aanwezigheid van medewerkers op de werkvloer toenemen. Of het nou gaat om het terugdringen van verzuim of om de zichtbaarheid van medewerkers die voornamelijk thuiswerken te vergroten.'

Medewerkers geven aan dat zij zich dankzij de stoelmassage bewust worden van hun welzijn en makkelijker kunnen herkennen en benoemen wat er bij hen speelt. Zij voelen zich gehoord en gewaardeerd door de werkgever. De stoelmasseur geeft advies om de basisconditie te versterken en verwijst door naar andere (zorg)professionals wanneer nodig. Medewerkers willen graag aan de slag met hun gezondheid en stressmanagement en ontdekken tijdens het vitaliteitstraject waar te beginnen. De opdrachtgever ziet een behoefte, zet frequent stoelmassage in en evalueert vervolgens de ervaring van medewerkers. 'Zo wordt bijgedragen aan de energie en het geluk van de medewerker. Er wordt doelgericht gewerkt aan duurzame inzetbaarheid. Een traject is een succes wanneer medewerkers weer met plezier naar hun werk gaan, verzuim en verloop van medewerkers daalt of helder is hoe we bij kunnen sturen in de vitaliteitsaanpak. Ook is het mooi wanneer we kunnen stellen dat er alleen nog af en toe een onderhoudscheck nodig is en we de frequentie kunnen afschalen. Waar mensen werken blijft tenslotte een constante zoektocht naar een juiste balans.'

Een medewerker wordt tijdens een stoelmassage vaak zo'n vijftien minuten gemasseerd over de kleding heen. Hierbij wordt voornamelijk aandacht besteed aan de rug, armen, nek en hoofd. Over het effect van massages is al redelijk wat bekend: het stresshormoon cortisol daalt, en het niveau van serotonine, dopamine en oxytocine stijgt.^[1,2] Ook is er een positief effect op de relaxatierespons en bloeddruk.^[3,4] Toch is wetenschappelijk onderzoek op het vlak van stoelmassage nog redelijk schaars. Het blijkt ook geen gemakkelijk onderzoeksterrein. Redenen hiervoor zijn dat de interventie vaak niet geprotocolleerd is, er niet altijd een controlegroep kan zijn en een dubbelblind onderzoek onmogelijk is. Wat we op basis van huidige onderzoeksresultaten naar de effectiviteit van stoelmassage wel kunnen stellen, is dat er geen negatieve effecten zijn gebleken en het dus een veilige interventie is. Er zijn een aantal positieve effecten gemeten. Bij een onderzoek onder verpleegkundigen die een hoge werkdruk ervaren, blijkt dat hun angst afgenomen is.^[5] Bij oncologieverpleegkundigen is verlaging van stress en pijn in dagelijkse activiteiten gemeten, wat een positief effect had op werkcontext.^[6] In een studie onder kantoorwerkers is een toename van beweeglijkheid en

vermindering van de duur van lichamelijke pijn het resultaat.^[7] Voor vermindering van klachten rondom de wervelkolom en bovenste ledematen blijkt stoelmassage een effectieve interventie te zijn. Kenmerken van stoelmassage zijn de toegankelijkheid, kosteneffectiviteit, lage hoeveelheid administratie en korte behandelduur. Het wordt dan ook aangeraden om in te zetten bij werkgerelateerde overbelasting.^[8]

Massage is een eeuwenoude behandelvorm, die in de jaren negentig naar de werkvloer is gehaald. 'Stoelmassage is in de afgelopen 25 jaar onverminderd populair' zegt Stefan van Rossum, eigenaar van Esoterra massageopleidingen. 'Wel zie ik de vraag altijd meebewegen met de economie. Nu er veel vacatures zijn is er meer aandacht voor secundaire arbeidsvoorwaarden, waar stoelmassage een aantrekkelijk onderdeel van is. Werkgevers zijn bereid om te investeren in vitaliteit, hebben zicht op veelvoorkomende klachten in hun sector en willen deze laten behandelen en het liefst voorkomen. Het aantal aanbieders van opleidingen voor stoelmasseurs heb ik daarmee ook zien toenemen in de afgelopen jaren, net als de variatie in massagevormen op de stoel. Voor startende ondernemers in de massagewereld is stoelmassage een geweldige manier om hun dienst op een laagdrempelige manier onder de aandacht te brengen. De gemasseerde wordt relatief kort in een zittende houding behandeld, over de kleding heen. Je bereikt hiermee een grote groep mensen die je kennis laat maken met het belang en de effecten van massage, zoals het doorbreken van de werkdruk. Daarbij kwam ik zelf in het verleden ook op de meest uiteenlopende werkplekken: van een ICT-bedrijf, een museum, een zorginstelling tot de Tweede Kamer.'

Dat aandacht voor gezondheid op de werkvloer geen overbodige luxe is, blijkt uit de verzuimcijfers. Deze blijven sinds 2016 stijgen, momenteel naar 5,6 procent^[9], waarmee de verzuimkosten ongekend hoog zijn. Volgens de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) van TNO en het CBS, zijn werkdruk en werkdruk verantwoordelijk voor 43 procent van deze kosten in 2021.^[10] De afwezigheid van de werknemer is bij deze verzuimoorzaak tweemaal langer dan bij andere redenen.^[11] Waar een vitaliteitsprogramma in het verleden een extraatje van de werkgever leek, is het nu vaak een essentieel onderdeel van de werkweek, om werknemers gezond, productief en met plezier aan het werk te houden. Door de opkomst van positieve (organisatie)psychologie is volgens de onderzoekers Ouweneel, Schaufeli en LeBlanc een verschuiving zichtbaar van preventie en curatie naar amplitie: van voorkomen en genezen naar versterken.^[12] Hierbij gaat het om het vergroten van alle positieve toestanden zoals bevoegenheid, welbevinden en gezondheid. De positieve interventies zijn gericht om het potentieel van alle medewerkers te benutten.



‘een traject is een succes wanneer medewerkers weer met plezier naar hun werk gaan en verzuim en verloop van medewerkers daalt’



FOTOGRAFIE: LINN WILLEMSEN

Met bovenstaande heeft Mark Mees, bestuurder bij een grote scholengemeenschap, al jaren positieve ervaring. ‘Medewerkers verlangen meer van een baan dan alleen een salaris. Ze maken onderdeel uit van een community waarin je ze als werkgever wil binden en boeien. Daarom koos ik voor een set aan activiteiten, waaronder stoelmassage. De behoefte die aanwezig is in het onderwijs, is werkdrukverlaging. Dan kan de keuze voor meer vrije tijd verleidelijk zijn. Een alternatief is de stress in het werk zelf aan te pakken, die niet gering is wanneer je resultaten moet bereiken met zo'n 150 pubers per dag. Ik was benieuwd welk effect de structurele inzet van stoelmassage zou betekenen, waarbij de lichamelijke en geestelijke vitaliteit centraal staat. Dit effect bleek positiever dan gedacht. Het wordt als aandacht en verwenmoment ervaren, waarbij er echt voor medewerkers gezorgd wordt. Zelfs degenen die eerder weerstand voelden ten opzichte van massage op de werkvloer, waren verrast hoe zij in korte tijd tot zichzelf konden komen onder werktijd. De waardering die de werkgever toont via stoelmassage, wordt door de werknemers goed begrepen. Voor de werkgever is de signalerende werking ook van belang: mensen worden aangemoedigd om stress te her-

‘bij oncologieverpleegkundigen is verlaging van stress en pijn in dagelijkse activiteiten gemeten’



FOTOGRAFIE: CORINE WILLEMSEN

kennen, bespreekbaar te maken en te doorbreken. Zij gaan aan de slag met tips die zij ontvangen en vinden het prettig dat psychische druk die zij ervaren vaak overeenkomt met de fysieke spanning die de stoelmasseur opmerkt. Ook voelen zij zich gehoord door de werkgever, door de aandacht van de stoelmasseur.’

Mark geeft aan dat de inzet van een structureel vitaliteitsprogramma past bij dienend leiderschap. ‘De mindset die je creëert is dat je er bent voor een medewerker, gemakkelijk benaderbaar bent en vanuit gelijkwaardigheid verantwoordelijkheid neemt. Als we weten dat iemand veel stress ervaart, kunnen we de situatie op het werk aanpassen, zodat iemand kan herstellen op het werk. Door dit tijdig bespreekbaar te maken, voorkomen we dat iemand thuiszit met het risico op piekeren en onprettige emoties, wat de stap naar de werkvloer moeilijk zou maken. Bij een fijne werkcultuur hoef je niet te beheersen en controleren, aangezien mensen graag aan het werk blijven. Wie wil nou niet in een omgeving werken waar je je gehoord en gezien voelt?’



De set van interventies heeft volgens de schoolbestuurder resultaat: een verzuimpercentage van twee procent, waarin 'de gebroken benen' zijn meegenomen. Zeker in het onderwijs is het percentage bewonderenswaardig, doordat het huidige gemiddelde 5,8 procent is en werkdruk de belangrijkste oorzaak is voor het hoge verzuim.^[11] Mark: 'Als stoelmassage één van die instrumenten voor een laag gemiddelde is, dan hoeft je als werkgever niet lang na te denken. De vraag blijkt wel groter dan het aanbod, dus wellicht zou ik twee dagen stoelmassage per week adviseren in een grote organisatie. De investering valt in het niet bij de kosten van verzuim. Dan heb ik het nog niet eens over bijkomende voordelen als de toenemende medewerkerstevredenheid en innovatieve ideeën – dus ook productiviteit. Wat mij betreft is het een no-brainer, want hoe meer aandacht je krijgt als medewerker, hoe meer je geeft aan degene met wie je werkt. Als ik zie dat mensen in een organisatie met plezier naar hun werk gaan, dan heb ik mijn werk goed gedaan. Dat is mijn energiegever.'

De veranderende focus van ziekte naar gezondheid lijkt hiermee ook op de werkvloer te landen. Een omgekeerde benadering van verzuim, waarbij de aandacht gaat naar wat de werkgever wil: gezonde en bevlogen medewerkers. De nadruk ligt hierbij op tijdige signalering en, waar mogelijk, aanwezigheid en herstel op de werkvloer. Stoelmassage als vitaliteitsinterventie levert vele, individuele voordelen op voor de werkgever en werknemer en voor hun werkrelatie. ■

'de investering valt in het niet bij de kosten van verzuim'

BRONVERMELDING:

1. Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, Schanberg S, Kuhn C. *Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy.* Int J Neurosci. 2005 Oct;115(10):1397-413. doi: 10.1080/00207450590956459. PMID: 16162447.
2. Morhenn V, Beavin LE, Zak PJ. *Massage increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans.* Altern Ther Health Med. 2012 Nov-Dec;18(6):11-8. PMID: 23251939.
3. Field T. *Massage therapy research review.* Complement Ther Clin Pract. 2016 Aug;24:19-31. doi: 10.1016/j.ctcp.2016.04.005. Epub 2016 Apr 23. PMID: 27502797; PMCID: PMC5564319.
4. Cady SH, Jones GE. *Massage therapy as a workplace intervention for reduction of stress.* Percept Mot Skills. 1997 Feb;84(1):157-8. doi: 10.2466/pms.1997.84.1.157. PMID: 9132704.
5. Bost N, Wallis M. *The effectiveness of a 15 minute weekly massage in reducing physical and psychological stress in nurses.* Aust J Adv Nurs. 2006 Jun-Aug;23(4):28-33. PMID: 16800217.
6. De Souza TPB, Kurebayashi LFS, de Souza-Talarico JN, Turrini RNT. *The effectiveness of Chair Massage on Stress and Pain in Oncology.* Int J Ther Massage Bodywork. 2021 Sep 2;14(3):27-38. doi: 10.3822/ijtm.v14i3.619. PMID: 34484493; PMCID: PMC8362824.
7. Siško PK, Videmšek M, Karpljuk D. *The effect of a corporate chair massage program on musculoskeletal discomfort and joint range of motion in office workers.* J Altern Complement Med. 2011 Jul;17(7):617-22. doi: 10.1089/acm.2010.0400. Epub 2011 Jun 20. PMID: 21688984.
8. Cabak A, Kotynia P, Banasi ski M, Obmi ski Z, Tomaszewski W. *The Concept of 'Chair Massage' in the Workplace as Prevention of Musculoskeletal Overload and Pain.* Ortop Traumatol Rehabil. 2016 May 5;18(3):279-288. doi: 10.5604/15093492.1212997. PMID: 28157084.
9. Centraal Bureau voor Statistiek. *Ziekteverzuim in vierde kwartaal 2022 opnieuw hoger.* Geraadpleegd op 26 april via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/10/ziekteverzuim-in-vierde-kwartaal-2022-opnieuw-hoger>
10. TNO. *Vier op de tien werkgevers vindt werkdruk een van de belangrijkste arbeidsrisico's.* Geraadpleegd op 26 april 2023 via <https://www.tno.nl/nl/newsroom/2022/11/werkgevers-werkdruk-arbeidsrisico/>
11. Centraal Bureau voor Statistiek. *Werknemers relatief lang afwezig bij verzuim door werkdruk.* Geraadpleegd op 26 april 2023 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/46/werknemers-relatief-lang-afwezig-bij-verzuim-door-werkdruk>
12. Ouweneel, APE, Schaufeli, WB, & Blanc, Le, PM (2009). *Van preventie naar amplitie: interventies voor optimaal functioneren.* Gedrag en organisatie, 22 (2), 118-135.