

Ravipallide kasutamine kontoritöötajate seljavaevuste leevendamiseks

Ettevõte: Eksar-Transoil AS

Parima praktika sihtgrupp: raamatupidajad ja müügijuhid



Probleem:

Istuvus asendis töötavaid töötajaid kimbutasid töökoha omadustest tulenevad seljavalud ja -vaevused.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

Probleemi leevendamiseks katsetati teraapiapalli. Et näha, kuidas selline abivahend töötajatele mõjub, osteti esialgu istumiseks üks suur pall. Teraapiapalli katsetanud töötaja tundis end sellel istudes varasemast paremini, tajudes, et leevenenud on lihaspinged nii seljas kui jalgades. Kogemusest lähtuvalt osteti ka teistele istuvale töötavatele töötajatele teraapiapallid, millel istumine tugevdab seljalihaseid ja leevendab lihaspingeid seljas ning jalgades.

Tulemused:

Pallidel istuvad töötajad väidavad, et seljavalud on taandunud. Lisaks raviomadustele on pallidel ka väga mõnus ja mugav istuda.



Teraapiapallid aitavad leevendada kontoritöötajate seljavalusid.

Foto: Eksar-Transoil AS