

BACKAPP SPESIALIST PROGRAM

Forskningsrådet har godkjent et treårig prosjekt hvor vi skal studere effekter av balansetrening på kontoret. Vi trenger din kunnskap for å gjennomføre dette prosjektet!

Backapp teknologien er balansetrening mens du sitter eller står. Dr. Freddy Johnsen fikk idèen til Backapp teknologien etter sin andre ryggoperasjon. Som vitenskapsmann var det nødvendig for ham å dokumentere effektene av teknologien. Han kontaktet de kjente ergonomiforskerne på Univ. of Leuven, Univ. of Limerick og Univ of Perth (Australia) for at de skulle gjennomføre uavhengige vitenskapelige studier av effektene av Backapp teknologien. Resultatene fra de vitenskapelige studiene er publisert i 4 artikler i Manual Therapy og i Ergonomics:

- Sit upright with less effort. [Manual Therapy \(Volume 17, Issue 6\) Pages 566-571](#)
- Exercise your core muscles. [Ergonomics \(Volume 55, Issue 12\) pages 1586-1595](#)
- No more back pain. [Ergonomics \(Volume 56, Issue 4\) pages 650-658](#)
- Burn 19% more energy while sitting. [Ergonomics \(Volume 60, Issue 10, Pages 1384-1392\)](#)

Siden 2018 har vi gjennomført 8 studier med kontoransatte i Norge, Sverige, Danmark og Finland. Til sammen 354 personer deltok. De byttet ut sin vanlige kontorstol med Backapp Smart stol og Backapp 360 balansebrett i 6 uker.

- 146 deltakere hadde smerter i korsryggen hver uke. Etter 6 uker med Backapp produktene sa 43 at de ikke hadde smerter i korsryggen lenger.
- 241 av deltakerne (68%) sa at de hadde smerter i nakke og skuldre. Etter 6 uker sa 106 av dem at de ikke hadde smerter i nakke og skuldre.
- 125 sa at de hadde hodepine mens de var på jobben og når de kom hjem. Etter 6 uker sa 57 av dem at de ikke hadde hodepine lenger.
- 73 av deltakerne hadde smerter i armer og hender. Etter 6 uker sa 34 av dem at smertene var borte.
- 101 av deltakerne var trøtte på slutten av en vanlig arbeidsdag på kontoret. Etter 6 uker sa 40 av dem at de ikke var trøtte lenger.

[Du kan lese hele rapporten her: studie 354 kontoransatte](#)

I det godkjente forskningsprosjektet skal vi gjennomføre vitenskapelige forsøk for å måle effekter av sittende og stående balansetrening. Hovedfokus vil være på effekter i øvre del av ryggen og effekter på trøtthet/ytelse. En viktig del av prosjektet er din kunnskap om hvordan du som spesialist opplever effekter av Backapp teknologien. Spesialister i Norge, Sverige, Danmark og Finland blir invitert til å delta.

Opplegget fungerer slik:

Du prøver Backapp produktene i ca 2 måneder. Da kontakter vi deg og du får et formular med spørsmål på mailen. Ditt svar behandles selvfølgelig anonymt. Når prosjektet er ferdig, sender vi rapporten til deg.

Har du lyst til å bli med på denne studien?

Kontakt Stian Holmedahl på mail: Stian@backapp.no eller på telefon 90575790



backapp

