

BACKAPP SPECIALIST PROGRAM

Norska forskningsrådet har godkänt ett treårigt projekt där vi kommer att genomföra vetenskapliga studier om balansträning på kontoret. Vi skulle behöva din kunnskap för att genomföra detta med oss!



Backapp teknologien är en träning som består av att hålla balansen när du sitter eller står på våra produkter. Dr. Freddy Johnsen fick idén om att börja producera Backapp, som vetenskapsman är det spännande att dokumentera vilka effekter produkterna har. Han kontaktade då kända ergonomiforskare på Univ. of Leuven, Univ. of Limerick og Univ of Perth (Australia) dessa skulle då studera effekterna av Backapp teknologien. Detta har sedan publicerats i 4 artiklar:

- 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 \(Volume 60, Issue 10, Pages 1384-1392\)](#)



Sedan 2018 har vi gjort 8 stycken studier med kontorsanställda från 8 välkända företag i Norge, Sverige och Danmark. Hela 354 kontorsanställda. De ersatte sin traditionella kontorsstol mot en Backapp Smart och en Backapp 360 under en period av 6 veckor:

- 146 deltagare hade smärta i ländryggen varje vecka. 43 personer sa att de kände sig bra i ländryggen!
- 241 anställda hade ont i nacke och axlar. 106 personer sa att de kände ingen smärta i nacken och axlar!
- 125 kontorsarbetare klagade på huvudvärk. 57 personer sa att de inte hade någon huvudvärk längre!
- 73 deltagare upplevde smärta i armar och händer. 34 personer sa att smärtan var borta!
- 101 var trötta i slutet av en normal arbetsdag. 40 personer sa att de inte var trötta längre!

[Studie 354 kontoranställda](#)

I vårt godkända forskningsprojekt skall vi genomföra vetenskapliga studier för att mäta effekterna av sittande och stående balansträning. Vårt fokus är på övre delen av ryggen och effekterna av hur vi känner oss efter vi använt oss av Backapp produkterna. En viktig del av vårt projekt är din kunnskap, du som specialist hur upplever du Backapp teknologin? Specialister i Sverige, Norge, Danmark och Finland kommer bli inbjudna till denna studien.

För oss är det viktigt att du med din kunnskap vill dela med dig hur du upplever Backapp teknologin. Som en del av vårt projekt önskar vi genomföra denna studie med personer i er bransch och med er kunnskap.

Vi önskar att du använder Backapp produkterna i 2 månader innan vi kontaktar dig, och när vi kontaktar dig får du ett formulär med frågor på din mail. Du är självklart helt anonym.

Önskar du vara i denna studie?

Kontakta mig på: mail magnus@backapp.se eller telefon +46708281222



backapp

