

# backapp



Mindre smerter i korsryggen  
Mindre smerter i skuldre / nakke  
Mindre bruk av smertestillende

**-Bare ved å sitte!**

# BACKAPP-EFFEKTER ETTER KUN 6 UKER

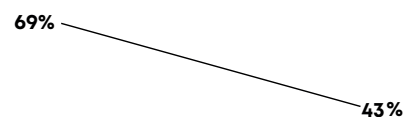
## Feltstudier i Sverige og Danmark 2018

131 kontorarbeidere fra Tretton 37 AB, Ving Sverige AB og Siemens AS deltok i studiene. Studiene ble organisert og rapportert av ekstern partner. Deltagerne svarte på spørsmål før studiene startet og etter seks uker.

De 131 deltagerne besto av 84 kvinner og 45 menn. Gjennomsnittlig alder 39,2 år. Deltakerne brukte Backapp stol og Backapp 360 balansebrett. Den vanlige kontorstolen ble fjernet. Kun Backapp produktene ble brukt.

### Skulder- og nakkesmerter hver uke

På den vanlige kontorstolen rapporterte **69%** av deltakerne skulder- og nakkesmerter hver uke. 6 uker med Backapp produktene, reduserte antall deltakere med skulder- og nakkesmerter til **43%**.



### Smerter i korsryggen

**52%** rapporterte ryggsmertor hver uke når de brukte den tradisjonelle kontorstolen. Etter 6 uker med Backapp-produktene, sank det til **40%**.



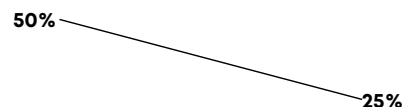
### Smerter i overkroppen hver uke

Antall deltakere som hadde smerter i overkroppen 2-3 dager i uken eller nesten hver dag var **50%** på den tradisjonelle kontorstolen. Etter 6 uker på Backapp-produktene, gikk det ned til **29%**.



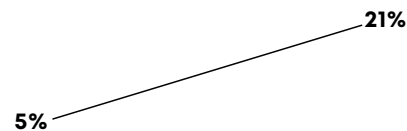
### Tretthet på slutten av arbeidsdagen

På de vanlige kontorstolene følte **50%** seg trette og slitne på slutten av en vanlig arbeidsdag. Etter 6 uker med Backapp-produktene, var det bare **25%**.



### 4 ganger så mange ble smertefri i overkroppen

På de vanlige kontorstolene sa kun **5%** at de aldri opplevde smerter i overkroppen. Etter 6 uker med Backapp-produktene, sa **21%** at de aldri hadde smerter i overkroppen.



Det vil si dersom du har 100 kontorarbeidere, vil bare 5 av dem si de aldri har smerter i overkroppen. Etter å ha brukt Backapp-produktene i 6 uker, vil hele 21 kontorarbeidere si at de aldri har smerter i overkroppen.



# Hva kan Backapp gjøre for din bedrift?

## Helsesjekk i din bedrift

Backapp helsesjekk er en undersøkelse hvor de ansatte svarer på et spørreskjema. Skjemaet inneholder spørsmål om de ansattes helse. For eksempel: smerter i korsryggen, smerter i overkroppen, bruk av smertestillende, tretthet, etc. på jobben.

## Feltstudier

Bedrifter kan teste Backapp-stolen sammen med Backapp 360 balansebrettet i 6 uker. Vi følger opp med spørreskjema ved oppstart og etter 6 ukers test. Minimum antall deltakere er 30. Resultatene rapporteres tilbake til bedriften av ekstern partner.

## Dokumentert effekt

I de feltstudiene som er rapport i denne brosjyren, har vi dokumentert signifikante positive effekter ved bruk av Backapp-produktene på Smerter i korsryggen, Smerter i overkroppen, Bruk av smertestillende og Tretthet.



ACTIVE SITTING  
BALANCED LIFE

[backapp.no](https://backapp.no)