



**ZADBAJ O ZDROWIE
SWOJEGO ZESPOŁU**

**OFERTA
FIZJOTERAPII
DLA FIRM**

FIZJOTERAPIA
AKTYWNA PRZESTRZEŃ.

Coraz więcej firm dostrzega, że zdrowy pracownik to nie tylko mniej nieobecności, ale także większe zaangażowanie, lepsze samopoczucie i wyższa efektywność.

W odpowiedzi na te potrzeby przygotowaliśmy kompleksową ofertę fizjoterapii i profilaktyki zdrowotnej, która realnie wspiera kondycję fizyczną i psychiczną pracowników.

Walczymy ze starym systemem, w którym leki przeciwbólowe i odpoczynek odgrywają największą rolę. Bezruch powoduje osłabienie stabilizacji mięśniowej, więc jesteśmy jeszcze bardziej narażeni na powrót dolegliwości bólowych i progresję dysfunkcji! To diagnostyka problemu, świadomość ciała i dobrze dobrany ruch pozwalają nam wrócić do zdrowia.

W ofercie znajdą Państwo rozwiązania oparte na aktualnych badaniach naukowych – od terapii manualnej i masażu w miejscu pracy, po warsztaty i ćwiczenia profilaktyczne. Nasze działania pomagają nie tylko zmniejszyć ból i napięcia mięśniowe, ale także przeciwdziałać stresowi oraz wspierać zdrowe nawyki pracy.

– Urszula Gwóźdź-Gawińska, fizjoterapeutka i założycielka Fizjoterapia Aktywna Przestrzeń



MASAŻE BIUROWE



TERAPIA MANUALNA



WYKŁAD + ĆWICZENIA



WARSZTATY W FIRMIE

MASAŻE BIUROWE



Badania naukowe potwierdzają, że regularne sesje masażu w miejscu pracy mogą znacząco poprawić samopoczucie pracowników oraz ich zdolność do radzenia sobie ze stresem. W szczególności:

- **ZWIĘKSZENIE ZMIENNOŚCI RYTMU SERCA (HRV)[1]**
WIĘKSZA ZDOLNOŚĆ DO RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
- **OBNIŻENIE POZIOMU KORTYZOLU [1,2]**
(HORMONU PRZEWLEKŁEJ REAKCJI STRESOWEJ)
- **REDUKCJA CIŚNIENIA KRWI I TĘTNA[2]**

[1]Van Dijk, W., Huizink, A. C., Müller, J., Uvnäs-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., & Handlin, L. (2020). The Effect of Mechanical Massage and Mental Training on Heart Rate Variability and Cortisol in Swedish Employees-A Randomized Explorative Pilot Study. *Frontiers in public health*, 8, 82. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00082>

[2]Moraska, A., Pollini, R. A., Boulanger, K., Brooks, M. Z., & Teitlebaum, L. (2010). Physiological adjustments to stress measures following massage therapy: a review of the literature. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 7(4), 409–418. <https://doi.org/10.1093/ecam/nen029>

TERAPIA MANUALNA



Terapia manualna to skuteczna metoda leczenia dolegliwości bólowych i funkcjonalnych układu ruchu – szczególnie w obrębie kręgosłupa, barków, bioder i stawów kończyn. Przeznaczona jest dla pracowników odczuwających dolegliwości wynikające z siedzącego trybu życia lub długotrwałych przeciążeń.

Wskazania do terapii manualnej:

- bóle kręgosłupa (szyjnego, piersiowego, lędźwiowego),
- dyskopatie,
- ograniczenia ruchomości stawów,
- bóle stawów obwodowych (np. barków, kolan),
- napięcia mięśniowe i przykurcze,
- bóle głowy pochodzenia szyjnego,
- zespoły przeciążeniowe (np. zespół cieśni nadgarstka),
- urazy sportowe.

WYKŁAD I ĆWICZENIA



Część 1: Wykład (15 min)

Przystępna prezentacja oparta na aktualnych badaniach, która uświadamia pracownikom:

- jakie są skutki siedzącego trybu życia,
- czym jest ból przeciążeniowy i jak mu zapobiegać,
- jak ergonomia i dopasowane ćwiczenia wpływają na zdrowie.

Część 2: Ćwiczenia praktyczne (45 min)

Zestaw skutecznych ćwiczeń do wykonania zarówno w biurze, jak i w domu, które wspierają układ mięśniowo-szkieletowy, redukują napięcia wynikające z długotrwałego siedzenia oraz poprawiają postawę.

Pokazujemy, jak zadbać o kręgosłup bez potrzeby wychodzenia z biura.

WYKŁAD I ĆWICZENIA



PROGRAM ZDROWY PRACOWNIK

Rekomendujemy serię 8 sesji treningowych, zaprojektowaną z myślą o kompleksowym wsparciu ciała pracowników biurowych.

Każdy trening zawiera elementy:

- mobilizacji ("rozciągania"),**
- wzmacniania całego ciała,**
- nauki prawidłowych wzorców ruchowych.**

Treningi prowadzone są w formie angażujących i różnorodnych ćwiczeń, które aktywują wszystkie partie ciała. Dzięki zastosowaniu wielu bodźców i różnych ćwiczeń, ciało jest stale stymulowane i zmuszone do adaptacji, co wzmacnia jego sprawność i odporność na przeciążenia.

Na zakończenie każdej sesji uczestnicy otrzymują krótkie zadanie domowe: zestaw 3 prostych ćwiczeń do wykonywania codziennie w domu, przez 10–15 minut. To realne wsparcie między sesjami, które pomaga utrwalać efekty i budować nawyki.

WARSZTATY W FIRMIE



Praktyczne zajęcia z anatomii w pigułce i ergonomii (30 minut), autoterapii i ćwiczeń (2h) – dostosowane do realnych problemów zespołu.

Wzmacniają zdrowe nawyki i motywują do codziennej aktywności oraz uczą jak samodzielnie radzić sobie z napięciami związanymi z pracą siedzącą przy pomocy rollera, piłeczki do masażu.

W tej wersji mamy czas na pytania, analizę indywidualnych przypadków i krótkie testy diagnostyczne (np. test mobilności, ustawienia miednicy).

Polecamy cykl Warsztatów Uwolnij Napięcie

WARSZTATY

“UWOLNIJ NAPIĘCIE”



MODUŁ SZYJA I KARK

Dla osób, które:

- czują przewlekłe napięcia w obrębie szyi i karku,
- odczuwają napięciowe bóle głowy,
- mają tendencję do wysuwania głowy do przodu (np. przy pracy z komputerem lub telefonem),
- obserwują u siebie tzw. wdowi garb.

Podczas tego warsztatu uczymy, jak mobilizować okolice szyi i karku, wzmacniać mięśnie głębokie szyi oraz stosować autoterapię przy użyciu rollera, piłki i duoballa.

Dzięki praktycznemu podejściu uczestnicy uczą się technik, które mogą wykorzystać na co dzień, aby zredukować napięcia i poprawić postawę głowy oraz górnego odcinka kręgosłupa.

WARSZTATY

"UWOLNIJ NAPIĘCIE"



MODUŁ

ODC. PIERSIOWY I BARKI

Dla osób, które:

- mają zamkniętą klatkę piersiową i uczucie "ściśnięcia" w klatce,
- odczuwają ból między łopatkami,
- mają tendencję do garbienia się i protrakcji barków (wysunięcie barków w przód).

Podczas tego warsztatu uczymy, jak otwierać klatkę piersiową, aktywować mięśnie posturalne oraz rozluźniać napięcia nagromadzone w górnej części pleców.

WARSZTATY

“UWOLNIJ NAPIĘCIE”



MODUŁ ODCINEK LĘDŹWIOWY

Dla osób, które:

- zmagają się z bólami dolnych pleców,
- mają uczucie sztywności w odcinku lędźwiowym,
- nie potrafią swobodnie wykonać skłonu lub dotknąć podłogi.

Ten moduł skupia się na aktywacji mięśni głębokich tułowia, poprawie elastyczności i uczuciu lekkości w dolnej części pleców. To idealne rozwiązanie dla pracowników, którzy długo siedzą i odczuwają obciążenie w kręgosłupie dolnym.

WARSZTATY

"UWOLNIJ NAPIĘCIE"



MODUŁ BIODRA

Dla osób, które:

- odczuwają sztywność w biodrach i ograniczony zakres ruchu,
- mają uczucie "zablokowania" przy siadaniu, wstawaniu lub schylaniu się,
- spędzają wiele godzin w pozycji siedzącej i zauważają dyskomfort w okolicy stawu biodrowego.

Ten moduł koncentruje się na mobilizacji stawów biodrowych, wzmacnianiu pośladków oraz aktywacji mięśni głębokich miednicy. Ćwiczenia pomagają poprawić zakres ruchu, stabilizację oraz przeciwdziałają przeciążeniom w odcinku lędźwiowym i kolanach.

BÓLE PŁECÓW: NIEOBECNOŚĆ W PRACY



Bóle grzbietu, szczególnie dolnego odcinka kręgosłupa, są obecnie jedną z najczęstszych przyczyn absencji chorobowej w Polsce. Dane Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) jednoznacznie wskazują, że problem ten ma charakter powszechny i narastający



W 2024 roku wystawiono ponad 1,69 miliona zaświadczeń lekarskich z powodu bólu grzbietu (kod M54 według klasyfikacji ICD-10), co stanowiło aż 6,2% wszystkich zwolnień. Podobnie wysoki odsetek utrzymywał się w poprzednich latach – między 4,8% a 5,6% w latach 2020–2023.



Biorąc pod uwagę ogromną liczbę pracowników objętych tym problemem, koszty społeczne i ekonomiczne związane z bólami pleców stają się poważnym wyzwaniem dla systemu ochrony zdrowia oraz dla pracodawców.



Problem dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn, przy czym dane wskazują, że u mężczyzn częstość zwolnień z powodu M54 sięga nawet 5%, a u kobiet ok. 2,9%.



Tego typu dolegliwości nie tylko wpływają na obniżenie komfortu życia i sprawności fizycznej pracowników, lecz także skutkują długotrwałą nieobecnością w pracy, spadkiem efektywności zespołów i wzrostem kosztów operacyjnych firm.

TABELA 1. SKALA ABSENCJI CHOROBOWEJ Z POWODU BÓLU GRZBIETU (M54) W POLSCE W LATACH 2020–2024.

Rok	Łączna liczba zaświadczeń	Liczba zaświadczeń z powodu M54 w procentach	Szacunkowa ilość zaświadczeń z powodu M54	Liczba zaświadczeń wśród mężczyzn	Liczba zaświadczeń wśród mężczyzn z powodu M54	Liczba zaświadczeń wśród kobiet	Liczba zaświadczeń wśród kobiet z powodu M54
2024	27,4 mln	6.2%	1 698 800	12,2 mln	610 000	15,2 mln	441 000
2023	27,0 mln	5.6%	1 512 000	12,0 mln	672 000	15,0 mln	420 000
2022	27,0 mln	4.8%	1 296 000	11,9 mln	655 000	14,6 mln	394 000
2021	24,6 mln	4.9%	1 205 000	11,5 mln	678 000	13,5 mln	351 000
2020	24,2 mln	5.2%	1 258 000	11,0 mln	572 000	13,0 mln	338 000

Tabela przedstawia łączną liczbę zaświadczeń lekarskich oraz szacunkowy udział zwolnień z powodu bólu grzbietu (kod M54) w populacji ogólnej, a także z podziałem na płeć. Dane pochodzą z rocznych raportów Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

BÓLE PLECÓW: JAK IM ZAPOBIEGAĆ?



W świetle aktualnych badań naukowych, regularna profilaktyka – obejmująca ćwiczenia fizyczne, edukację ergonomiczną oraz budowanie świadomości na temat zdrowych nawyków pracy – jest skuteczniejsza niż leczenie bólu po jego wystąpieniu [1].



Przykładowo, przegląd opublikowany przez Harvard Health wskazuje, że ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia i rozciągające plecy są skuteczne w zapobieganiu nawrotom bólu [2].



Co więcej, randomizowane badania kliniczne potwierdzają skuteczność ćwiczeń stabilizujących i rozciągających również w leczeniu niespecyficznego bólu szyi, często występującego u pracowników biurowych [3].



Poprawa ergonomii stanowiska pracy oraz zwiększenie aktywności w ciągu dnia – poprzez ćwiczenia czy autoterapię – również istotnie wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia dolegliwości bólowych.

[1] Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające w zapobieganiu bólowi dolnego odcinka pleców – Harvard Health.

<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/stretching-and-strengthening-are-key-to-healing-and-preventing-back-pain>

[2] Ćwiczenia siłowe w leczeniu przewlekłego bólu szyi – Harvard Health.

<https://www.health.harvard.edu/pain/strength-training-relieves-chronic-neck-pain>

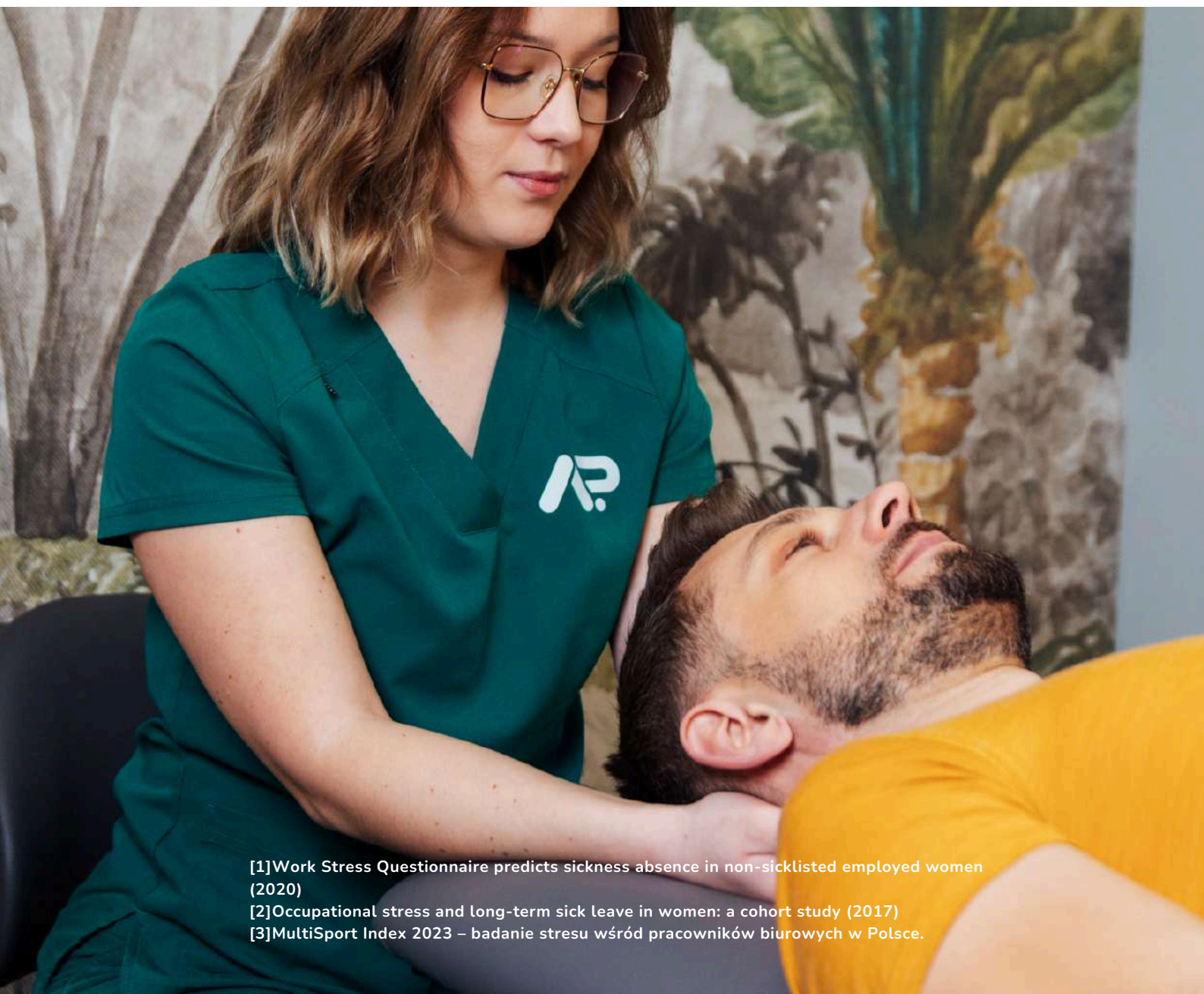
[3] Ćwiczenia stabilizujące szyję w leczeniu niespecyficznego bólu szyi – BMC Musculoskeletal Disorders.

<https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12891-024-07749-8>

STRES A PRACA

Zarówno stres, jak i przeciążenia mięśniowe należą do najczęstszych problemów zdrowotnych pracowników biurowych. Badania pokazują, że chroniczny stres znacząco zwiększa ryzyko absencji chorobowej, a dolegliwości napięciowe i bólowe układu mięśniowo-szkieletowego są częstym powodem spadku efektywności zawodowej.

W związku z tym coraz więcej pracodawców decyduje się na wprowadzenie działań profilaktycznych w miejscu pracy – takich jak masaże, warsztaty ergonomiczne i sesje relaksacyjne. [1,2,3]



[1]Work Stress Questionnaire predicts sickness absence in non-sicklisted employed women (2020)

[2]Occupational stress and long-term sick leave in women: a cohort study (2017)

[3]MultiSport Index 2023 – badanie stresu wśród pracowników biurowych w Polsce.

Serdecznie zapraszamy do kontaktu.

Odpowiemy na wszelkie Państwa pytania.

Istnieje możliwość indywidualnego dostosowania oferty pod Państwa potrzeby.



kontakt@fizjoap.pl

