

Nutzenforschung für Luraco *iRobotics 7* *Medizinischer* Massagesessel

Dr. Michael Olpin, Ph.D

Stress Relief Center, Weber State
University Ogden, Utah 84408
Tel: 801-626-6485; Email: molpin@weber.edu



HINWEIS: Dieser Text wurde maschinell aus dem englischen übersetzt!

Abstrakt

Bis heute sind nur sehr wenige Informationen darüber bekannt, dass Massagestühle ein wirksames Instrument zur Stressbewältigung sind. Der Zweck dieser Studie ist die Verwendung systematischer und wissenschaftlicher Techniken, um die gesundheitlichen Vorteile des Luraco *iRobotics 7* Massagesesels anhand quantitativ gesammelter Daten zu bewerten. Am Stress Relief Center der Weber State University wurde eine Studie durchgeführt, in der gemessen wurde, wie Teilnehmer, die 15 Minuten lang in einer *iRobotics 7*-Massage sitzen und eine ihrer bevorzugten Einstellungen (von 9 Einstellungen) auswählen, sich auf das wahrgenommene Stressniveau auswirken können. Ruheherzfrequenz, Blutdruck und körperliche Schmerzen im Zusammenhang mit Stress.

Einführung

Massagetherapie hat eine lange Geschichte in Kulturen auf der ganzen Welt. Heutzutage verwenden Menschen viele verschiedene Arten von Massagetherapien für eine Vielzahl von gesundheitsbezogenen Zwecken. In den Vereinigten Staaten wird die Massagetherapie häufig als Teil der Komplementär- und Alternativmedizin (CAM) angesehen, obwohl sie einige konventionelle Anwendungen hat.

Laut der National Health Interview Survey 2007, die eine umfassende Umfrage zur CAM-Nutzung durch Amerikaner umfasste, hatten im vergangenen Jahr schätzungsweise 18 Millionen US-Erwachsene und 700.000 Kinder eine Massagetherapie erhalten. Menschen verwenden Massagen für eine Vielzahl von gesundheitsbezogenen Zwecken, einschließlich zur Linderung von Schmerzen, zur Rehabilitation von Sportverletzungen, zur Verringerung von Stress, zur Verringerung von Rückenschmerzen, zur Verringerung von Kopfschmerzen, zur Steigerung der Entspannung, zur Behandlung von Angstzuständen und Depressionen sowie zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens.

Der wissenschaftliche Nachweis der gesundheitlichen Vorteile der Verwendung von Massagestühlen ist jedoch begrenzt. Die Forscher sind sich noch nicht sicher, welche Veränderungen in Körper und Geist während der Massage auftreten, ob sie die menschliche Gesundheit beeinflussen und wenn ja, welche gesundheitlichen Vorteile haben sie?

Vor kurzem hat Luraco Technologies seine neueste technologische Forschung und Entwicklung des medizinischen Massagestuhls *iRobotics 7 (i7)* vorgestellt. Das Stress Relief Center der Weber State University führt eine Studie durch, um die oben genannten Fragen zu beantworten und die Zwecke zu ermitteln, für die eine Massage am hilfreichsten sein kann.

Wir haben 2 Proben von *i7* erhalten und eine systematische Bewertung durchgeführt, um die

gesundheitlichen Vorteile zu untersuchen. Die Methode und die Ergebnisse der Studie werden in diesem Artikel vorgestellt.

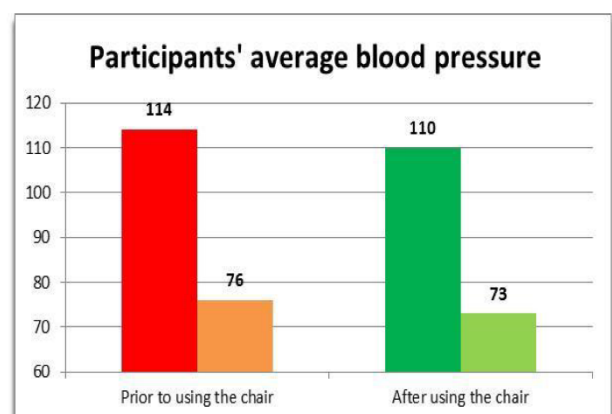
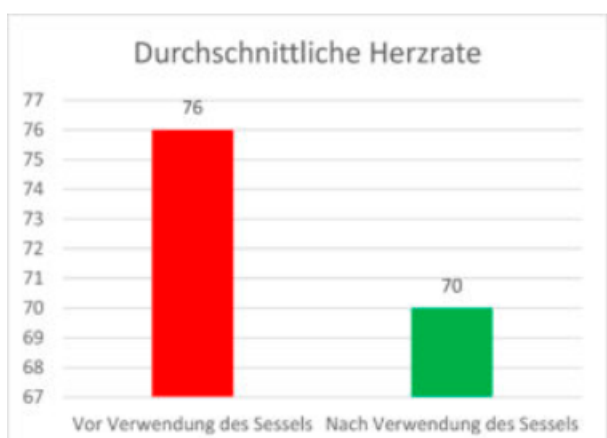
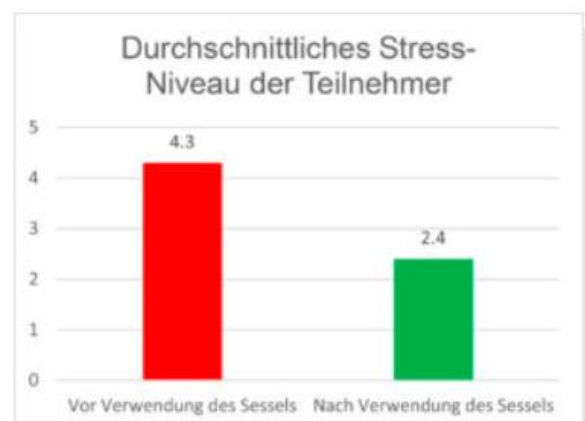
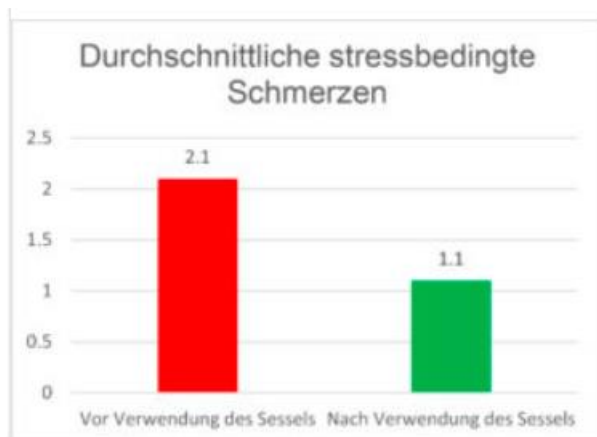
Experimentelle Ergebnisse

Die Studie wurde an 521 Teilnehmern am Stress Relief Center der Weber State University durchgeführt. Das in der Studie verwendete Massageprogramm war meistens der Standard-Gesundheitsmodus auf i7. Dieses Gesundheitsprogramm führt etwa 10 Minuten lang eine Ganzkörpermassage durch, dann geht der Stuhl in die Schwerelosigkeitsposition. Es wurde gezeigt, dass diese Nullposition Effekte liefert, die den Körper entlasten und einen Zustand tiefer Entspannung erzeugen.

Heute empfehlen Ärzte, Ergotherapeuten und andere Angehörige der Gesundheitsberufe diese Schwerelosigkeitsposition aufgrund ihrer gesundheitlichen Vorteile für alle. Durch die Schwerelosigkeit werden Muskelverspannungen im unteren Rücken oder in der Lendenwirbelsäule beseitigt. Die Position fördert auch eine bessere Durchblutung und erleichtert so die Arbeit des Herzens. Es erweitert auch den Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkeln, wodurch die Lungenkapazität erweitert wird. Dies erleichtert das Atmen und erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut. Die Schwerelosigkeit reduziert auch den Druck auf die Bandscheiben in unserer Wirbelsäule und regt die Muskeln an, sich zu entspannen.

Die Daten wurden von jedem Teilnehmer vor und nach der Verwendung des iRobotics 7 Massagestuhls gesammelt. Nachfolgend finden Sie die durchschnittlichen Daten der 521 Teilnehmer, die den i7 verwendet haben.

Auf einer Skala von 0-10, 0 bedeutet keine Spannung vorhanden, und 10 ein sehr hohes Maß an Stress. Die stressbedingte Schmerzskala verwendet ebenfalls die Skala 0-10 und verwendet dieselbe Zahlendarstellung wie das durchschnittliche Stressniveau. Die gesammelten Daten sind in (Abb. 1-4) dargestellt.



Schlussfolgerungen

Eine Studie wurde am Stress Relief Center der Weber State University durchgeführt wie Teilnehmer 15 Minuten lang in einem iRobotics 7-Massagestuhl sitzen und einen von ihnen auswählen Ihre bevorzugten Einstellungen (von 9 Einstellungen) können sich auf das wahrgenommene Stressniveau auswirken. Ruheherzfrequenz, Blutdruck und körperliche Schmerzen im Zusammenhang mit Stress.

Was wurde in den Daten der Forschungsstudie gefunden?

Nachfolgend finden Sie die durchschnittlichen Daten der 521 Teilnehmer, die den iRobotics 7 Massagesessel verwendet haben:

- Auf der Skala von 0 bis 10 steht 0 für keine vorhandene Spannung und 10 für ein sehr hohes Spannungsniveau.
- Die stressbedingte Schmerzskala verwendet ebenfalls die Skala 0-10 und verwendet dieselbe Zahl

Darstellung als durchschnittliches Stressniveau.

Anzahl der Teilnehmer, die den Stuhl benutzen: 521

Vor der Benutzung des Stuhls

- Durchschnittliches Stressniveau der Teilnehmer: 4.3
- Durchschnittliche stressbedingte Schmerzen der Teilnehmer: 2.1
- Durchschnittlicher Blutdruck der Teilnehmer: 114/76
- Durchschnittliche Herzfrequenz der Teilnehmer: 76 Schläge pro Minute

Nach dem Gebrauch des Stuhls

- Durchschnittliches Stressniveau der Teilnehmer: 2.4
- Durchschnittliche stressbedingte Schmerzen der Teilnehmer: 1.1
- Durchschnittlicher Blutdruck der Teilnehmer: 110/73
- Durchschnittliche Herzfrequenz der Teilnehmer: 70 Schläge pro Minute

Basierend auf den Daten von 521 Teilnehmern, die den Luraco iRobotics 7 medizinischen Massagesessel verwendet haben in dieser Forschung ist es klar gezeigt, dass iRobotics 7 viele positive Gesundheit hat Leistungen. Insbesondere hilft er, Stress, stressbedingte Schmerzen, den Blutdruck und den Pulsschlag zu senken.

Biografie des Autors

Dr. Michael Olpin ist Professor für Gesundheitsförderung an der Weber State University (WSU) und ist Direktor des WSU Stress Relief Center. Er hat seinen Ph.D. in Gesundheitserziehung von der SIU, und seinen Master- und Bachelor-Abschluss in Gesundheitsförderung und Psychologie von der BYU.

Er hat an sechs Hochschulen unterrichtet, darunter an der Southern Illinois University, Concord University, West Virginia University, Virginia Tech und BYU. Er hat unterrichtet bei Weber State seit 16 Jahren. Zu den Klassen, die er unterrichtet,

gehören unter anderem die Themen High-Level Gesundheit, Wellness, mentales und emotionales Wellness, Stress-management und Wellness Coaching.

Dr. Olpin hat viele Kurse, Seminare und Workshops zum Thema Stressbewältigung und Stressbewältigung angeboten Wellness auf nationaler, regionaler und kommunaler Ebene. Mike hat kürzlich die vierte Ausgabe eines Lehrbuchs fertiggestellt, das er gemeinsam zum Thema Stressmanagement verfasst hat mit dem Titel *Stress Management for Life: Ein forschungsbasierter Erfahrungsansatz*. Dieser Text wird von Hochschulen und Universitäten im ganzen Land und Kanada verwendet. Er hat zwei weitere Bücher über Stressbewältigung veröffentlicht: *Die Welt ist NICHT stressig Ort: Stressabbau für alle*. Sein jüngstes Buch trägt den Titel „Unwind: 7 Principles for a Stressfreies Leben“, das gemeinsam mit Sam Bracken von der Franklin-Covey Corporation verfasst wurde.

Verweise:

[1] Bennett C, Underdown A, Barlow J. Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months. *Cochrane Database of Systematic Review*. 2013;(4):CD005038. Accessed at <http://www.cochranelibrary.com> on Jan 6, 2014.

[2] Lee MS, Kim JI, Ernst E. Massage therapy for children with autism spectrum disorders: a systematic review. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2011;72(3):406-411.

[3] Cherkin DC, Sherman KJ, Kahn J, et al. A comparison of the effects of 2 types of massage and usual care on chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Annals of Internal Medicine*. 2011;155(1):1-9.

[4] Sherman KJ, Ludman EJ, Cook AJ, et al. Effectiveness of therapeutic massage for generalized anxiety disorder: a randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*. 2010; 27(5):441-450.

[5] Furlan AD, Imamura M, Dryden T, et al. Massage for low-back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

[6] 2008;(4):CD001929 [edited 2010]. Accessed at <http://www.cochranelibrary.com> on Jan 2, 2014.

[7] The Health Benefits of the Zero-Gravity Position, Accessed at <http://www.mattressdepartmentutah.com/what-is-the-zero-gravity-position/>