

Wirksamkeit des Tension Terminators im betrieblichen Kontext

Roll your pain away

RTFM

Anwendung

Hebel

Duobälle

Hebel einrichten

1. Hebel so einstellen, dass er sich leicht nach vorne bewegen lässt.
2. Hebel so einstellen, dass er sich leicht nach hinten bewegen lässt.
3. Hebel so einstellen, dass er sich leicht nach unten bewegen lässt.

Richtig rollen

Druck 1-2 Minuten halten

www.ergophysion.com



Studie

Anwendungsbeobachtung

TensionTerminator

Gesamtreport

278 Aufzeichnungen
Datum der Berichterstellung 24/1/2022

Mitwirkende Unternehmen

MedEI, TirolerVersicherung, fh Gesundheit/azw, UMIT-Tirol,
Managementcenter Innsbruck, Spar Münster, TÜV Tirol, LPD-Tirol

Mag. Marc-Philipp Crepaz

Tirol Institut für Qualität im Gesundheitswesen

fh gesundheit
fhg - Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol GmbH
Innrain 98, 6020 Innsbruck

T +43 512 5322-76721
marc-philipp.crepaz@fhg-tirol.ac.at

Anwendungsbeobachtung

TensionTerminator

Die Arbeitswelt findet sich vor allem sitzend, meist vor einem Bildschirm wieder. In vielen Berufsgruppen ist die Tätigkeit durch langsame und statische ruhige Bewegungen im Sitzen geprägt. Dies führt zu typischen Beschwerdebildern im Bereich der Wirbelsäule mit Begleiterscheinungen im Bereich der Extremitäten und des Kopfes. Die andauernde statische Belastung des Bewegungsapparates führt zuerst zu faszialen Störungen, wie Verspannungen, Nervenirritation und Spannungskopfschmerz. In weiterer Folge kommt es zur Chronifizierung und damit zu strukturellen Veränderungen, wie Bandscheibenschäden, Stenosen, Arthrosen, Gleitwirbel, etc.

Laut dem Gesundheitsreport 2021, BARMER Institut für Gesundheitssystemforschung, sind Muskel-Skelettsystem bereits die Hauptursache für Fehlzeiten am Arbeitsplatz (2019 mit 21,8%). Die Fehlzeiten steigen mit zunehmendem Alter ab 35 Jahren auf den doppelten Wert an. Physiotherapeutische Interventionen helfen bei akuten Symptomen und können so Chronifizierungen vermeiden.

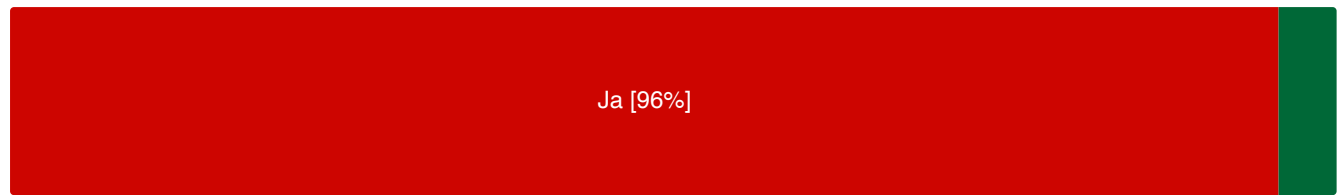
Der TensionTerminator wurde aus dem Alltag der Physiotherapie heraus entwickelt und ermöglicht die effektivsten Therapietechniken selbständig anzuwenden. Da dies direkt am Arbeitsplatz in sehr kurzer Anwendungsdauer möglich ist, ist eine wiederholte Anwendung verteilt über den Arbeitsalltag möglich. Diese Studie wurde im Rahmen eines von der FFG geförderten Projektes vom Juli 2020 bis Dezember 2021 durchgeführt. Insgesamt nahmen 278 Teilnehmer*innen an dieser Studie teil.

Auftraggeber dieser Studie ist die Firma ErgoPhysion, Martin Feuerstein, Innsbruck, AT.

Mag. Marc-Philipp Crepaz
Tirol Institut für Qualität im Gesundheitswesen – TiQG

Leiden Sie hin und wieder an Verspannungen oder Schmerzen?

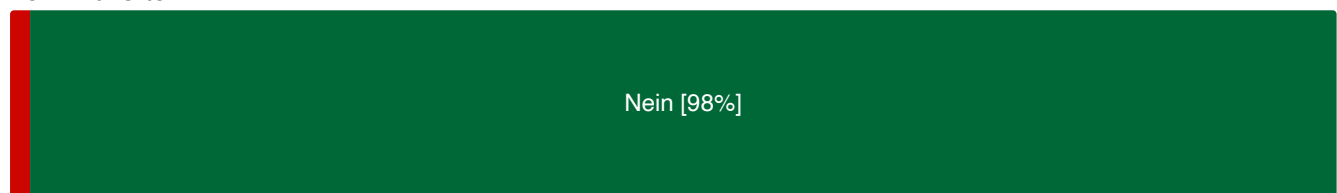
278 Antworten



● Ja ● Nein

Trifft ein Ausschlusskriterium bei Ihnen zu?

264 Antworten

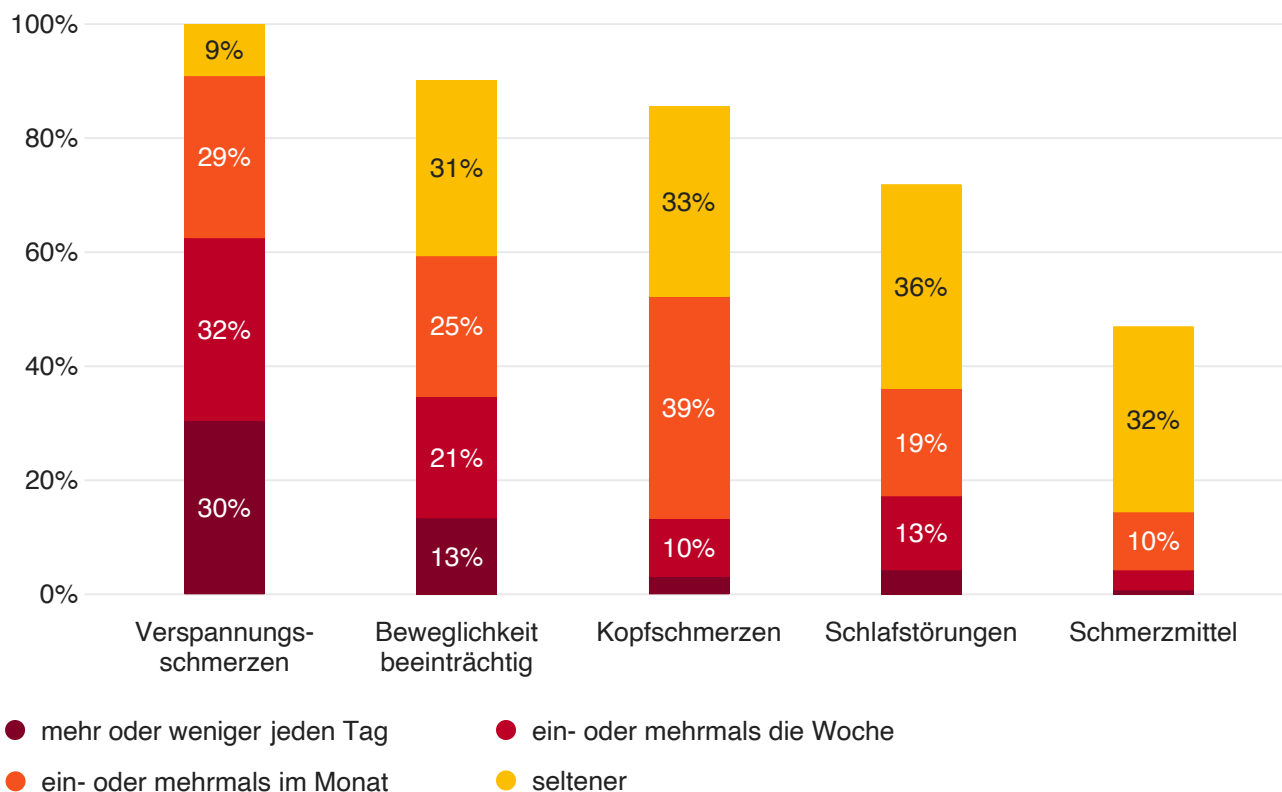


● Ja ● Nein

Aktuelle Situation durch Verspannungsschmerzen

im Nacken-, Schultergürtel/Arm- oder Rückenbereich.

256 Antworten



Anmerkung

6 von 10

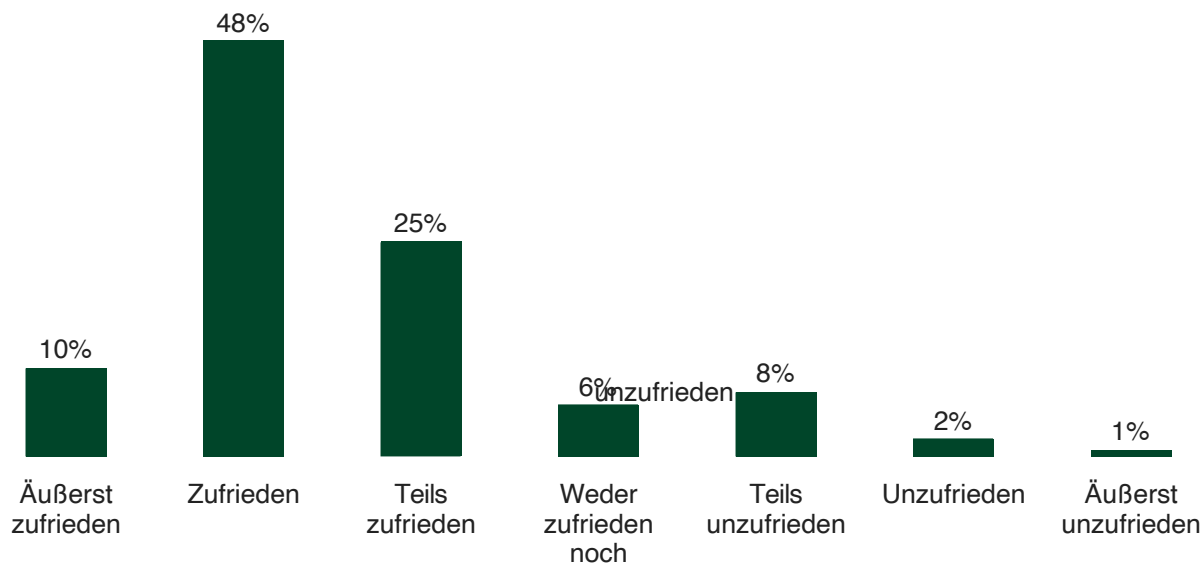
63% der Mitarbeiter:innen leiden täglich oder ein bis mehrmals die Woche unter Verspannungsschmerzen

Folgerscheinung

32% sind in ihrer Beweglichkeit beeinträchtigt
15% leiden täglich bis mehrmals in der Woche an Kopfschmerzen und weitere 18% leiden an Schlafstörungen.

Wie beurteilen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden insgesamt?

252 Antworten



Anmerkung

Die allgemein hohe Zufriedenheit steht in **deutlichen Widerspruch** zu den Angaben in der vorangehenden Darstellung "aktuellen Situation durch Verspannungsschmerzen...".

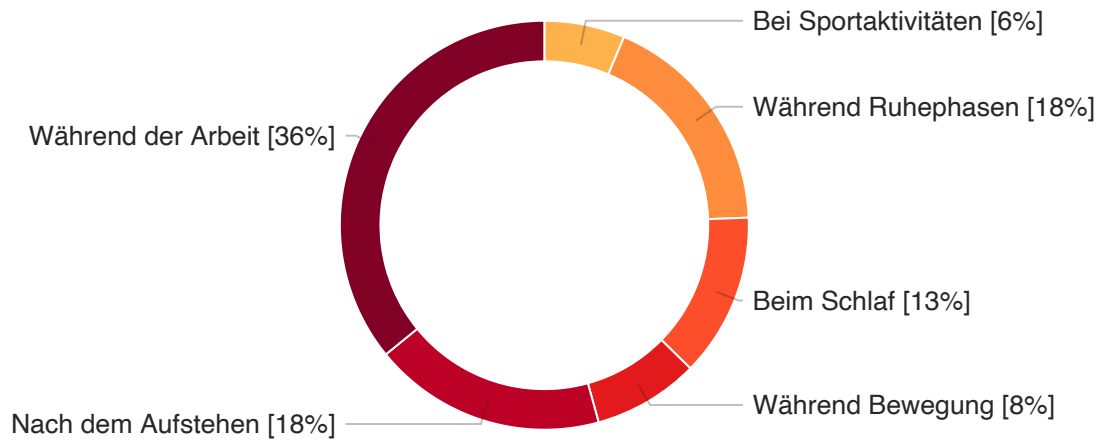
Hier wird deutlich wie sehr ein verspannter Zustand als "normal" wahrgenommen wird.

Die mangelnde Möglichkeit sofort etwas dagegen zu unternehmen zu können, spielt hier sicher auch eine wesentliche Rolle.

Die **niederschwellige** Anwendungsmöglichkeit des TensionTerminators bietet hier eine optimale Lösung.

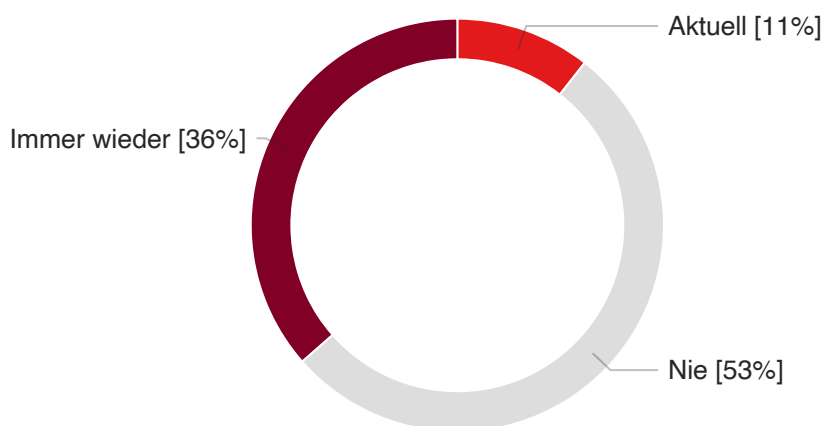
Wann treten die Schmerzen im Nacken-, Schultergürtel/Arm- oder Rückenbereich zumeist auf?

Mehrfachnennung möglich
254 Antworten



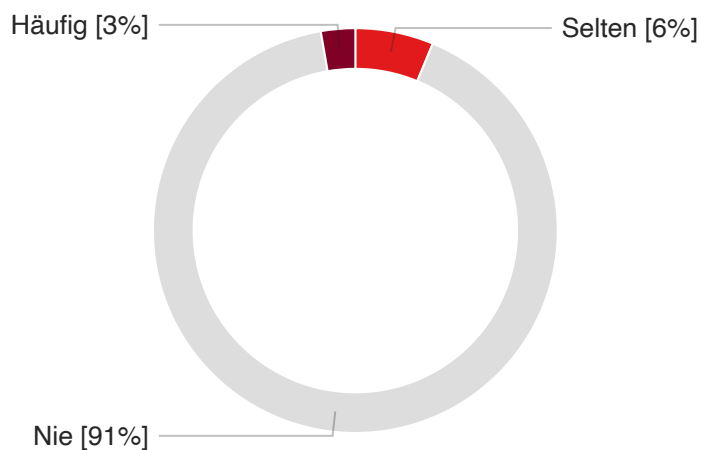
Sind Sie aufgrund von Schmerzen im Nacken-, Schultergürtel/Oberarm- oder Rückenbereich in **Behandlung**?

255 Antworten



Waren Sie innerhalb der letzten 12 Monate aufgrund von Schmerzen Nacken-, Schultergürtel/Oberarm- oder Rückenbereich im **Krankenstand**?

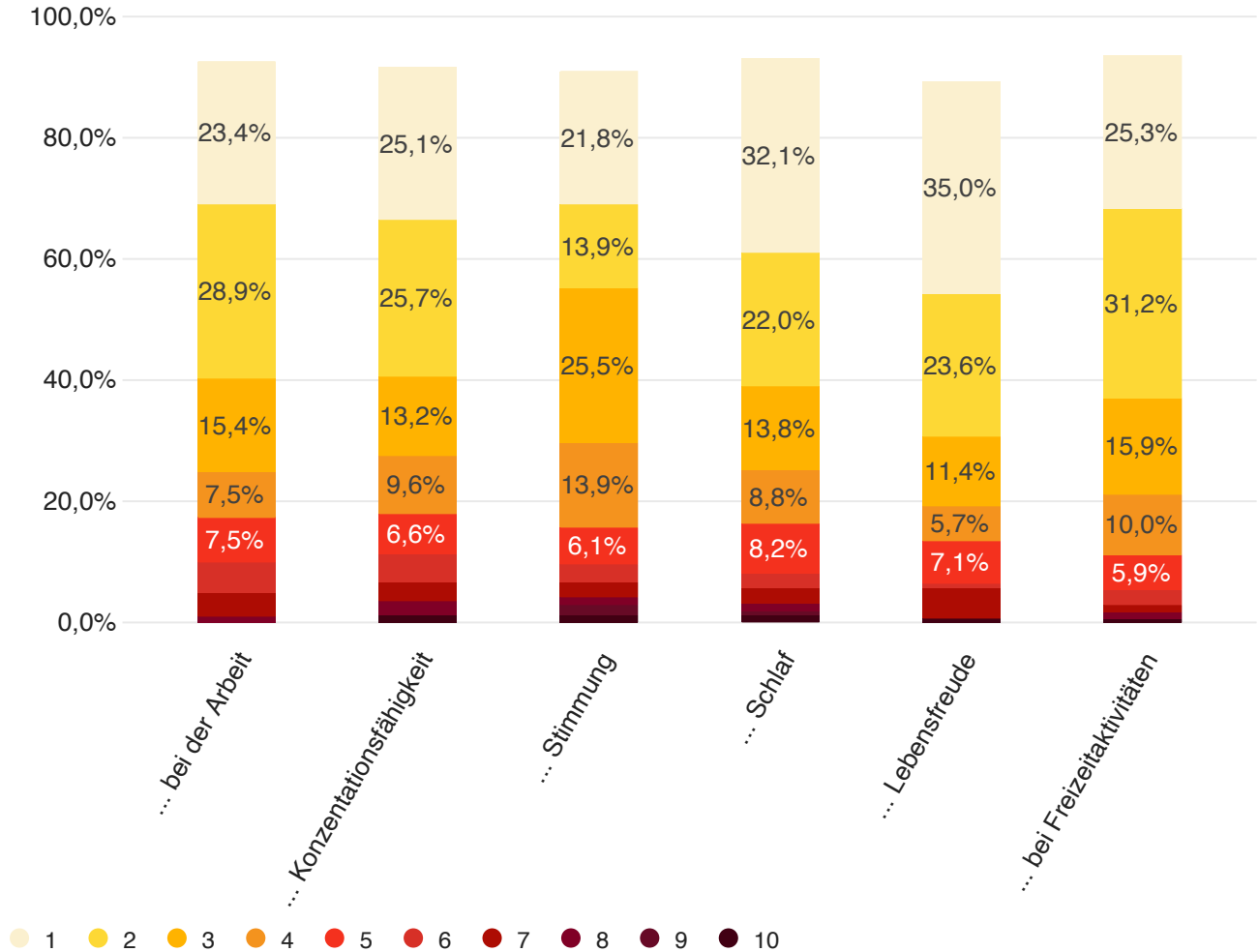
256 Antworten



Wie sehr beeinträchtigen sie die Schmerzen, im Nacken-, Schultergürtel/Arm- oder Rückenbereich

■ keine Beeinträchtigung, ■ extremste Beeinträchtigung

232 Antworten

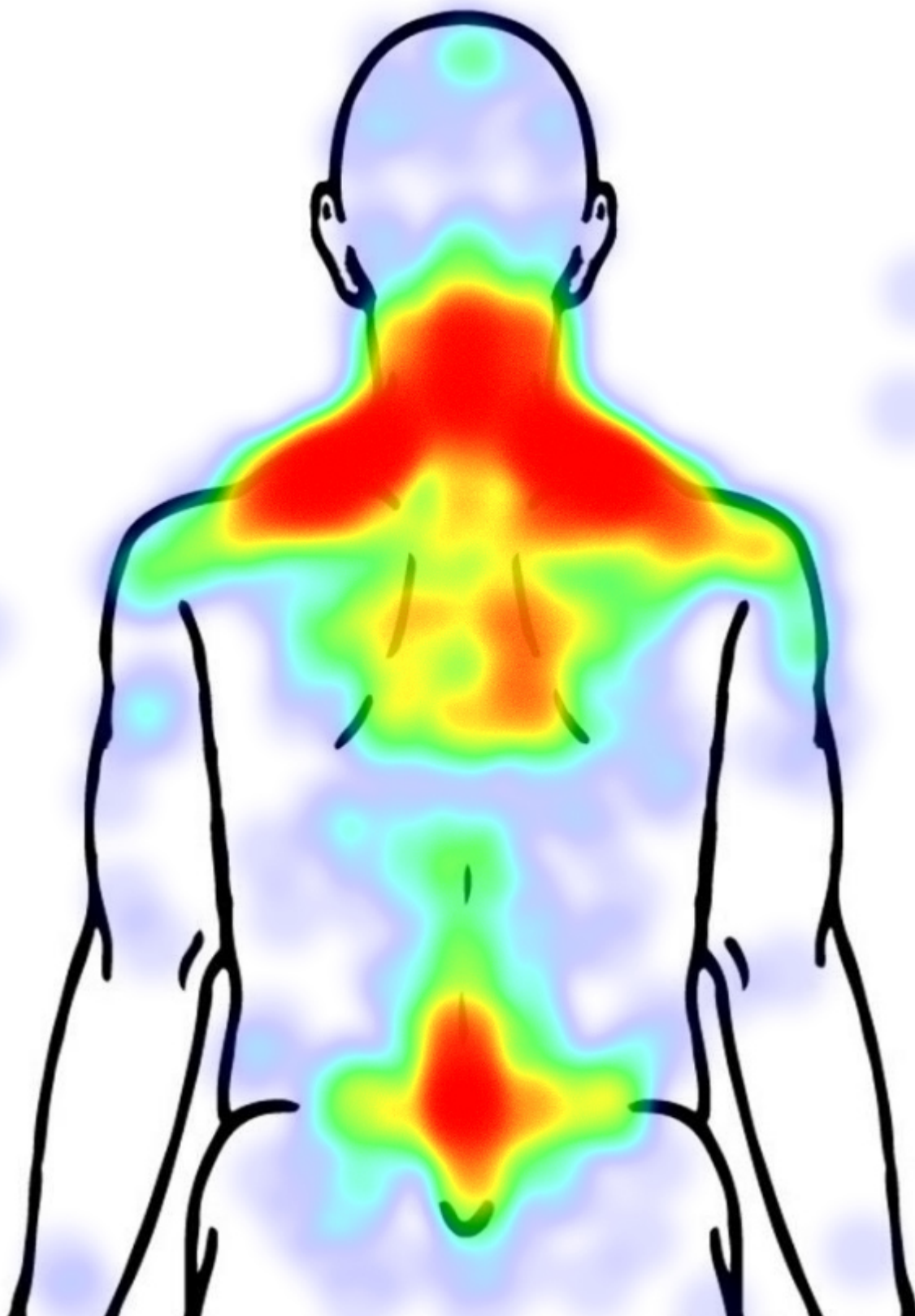


Anmerkung:

Bei 1–2 von 10 Mitarbeiter*innen ist Stimmung, Schlaf, Konzentration und Lebensfreude durch Verspannungsschmerzen **stark beeinträchtigt**.

4 von 10 Mitarbeiter*innen fühlen sich mäßig beeinträchtigt.

Zeigen Sie wo es Sie schmerzt - Heatmap.



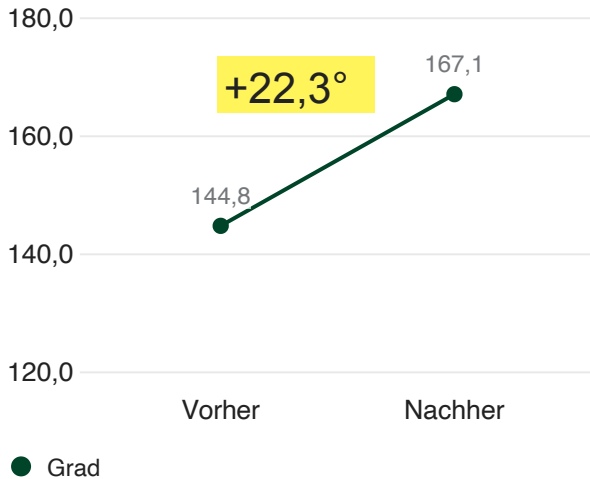
Beweglichkeitsmessung – Ergebnisse

Halswirbelsäule Summe L+R

Mittelwertvergleich Vorher/Nachher - hoher Wert ist besser

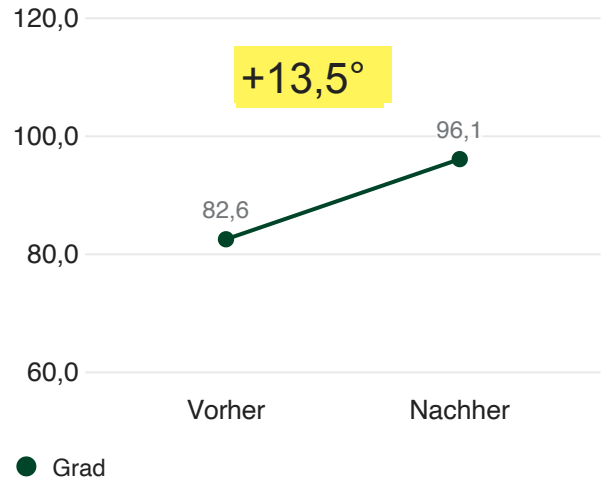
Rotation

211 Antworten



Seitenneigung

211 Antworten

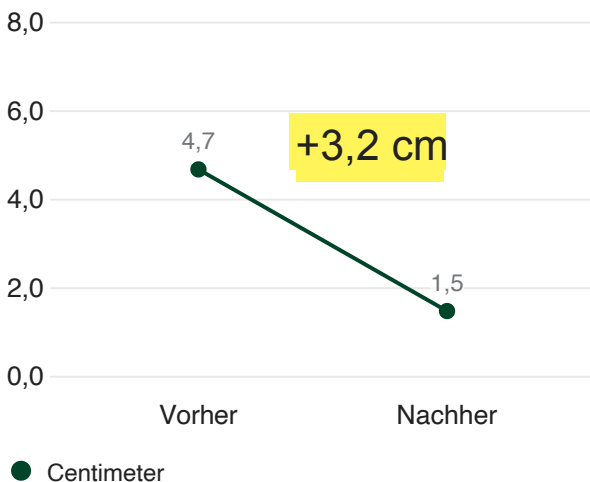


Schulter Mobilität Summe L+R

Mittelwertvergleich Vorher/Nachher - geringer Wert ist besser

Abstand Schulter-Griff

181 Antworten



Anmerkung:

Die Messwerte der Beweglichkeitsmessung zeigen deutliche Verbesserungen.

Die Zugewinne von:

+ 23° für die Rotation und

+13° für die Seitenneigung sind sehr deutlich

Bei der Messung des Summen-Abstandes der Finger beim Kreuzgriff für Links und Rechts verringert sich dieser im Durchschnitt um 3 cm.

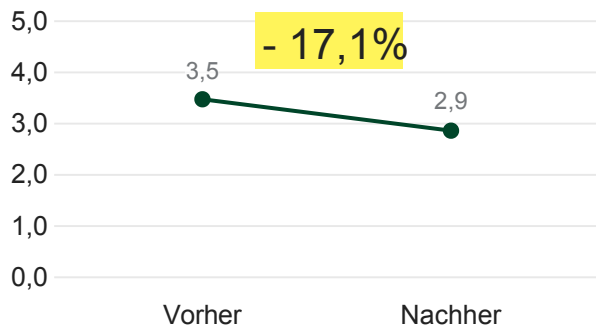
Wie beurteilen Sie ihre Schmerzen im die Schmerzen, im Nacken-, Schultergürtel/Arm-oder Rückenbereich

Mittelwertvergleich Werte Vorher/Nachher, gleicher TN

0 - keine Schmerzen, 10 - extremste Schmerzen

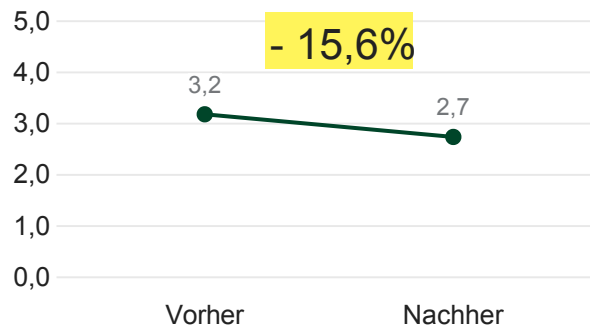
Nackbereich

124 Antworten



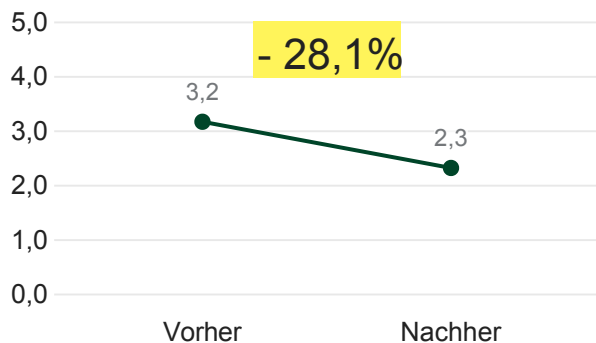
Schultergürtel - Armbereich

104 Antworten



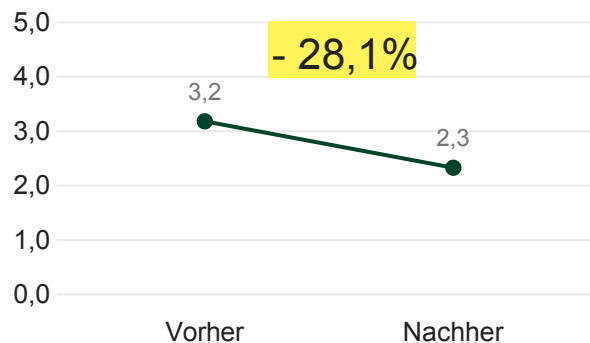
oberen Rückenbereich

86 Antworten



unteren Rückenbereich

82 Antworten

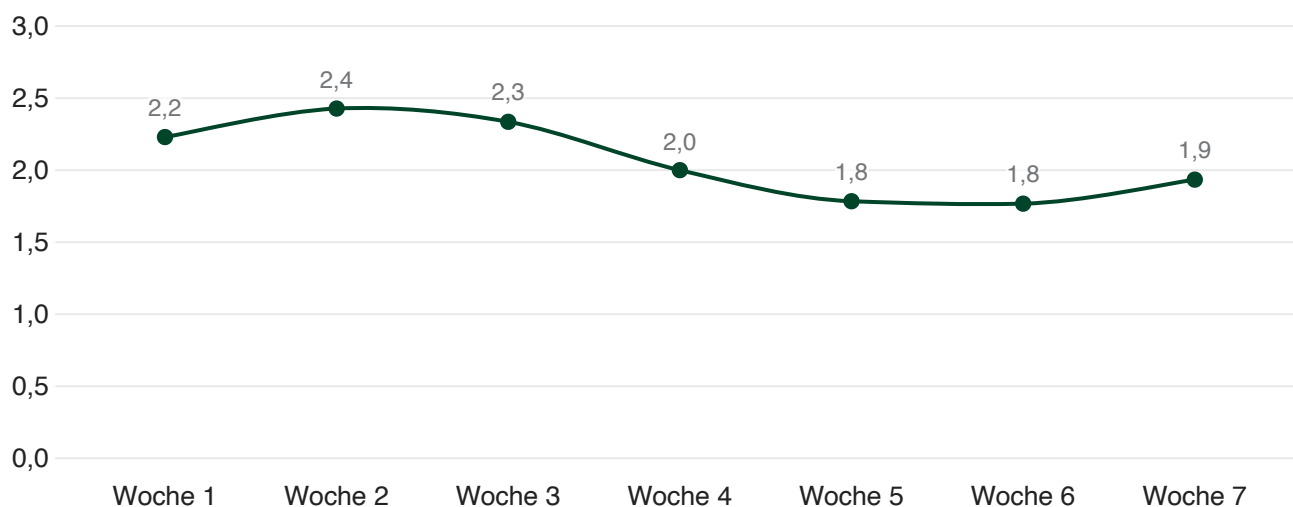


Anmerkung:

- Im gesamten Rückenbereich kommt es innerhalb von 4 Wochen zu deutlichen Verbesserungen.

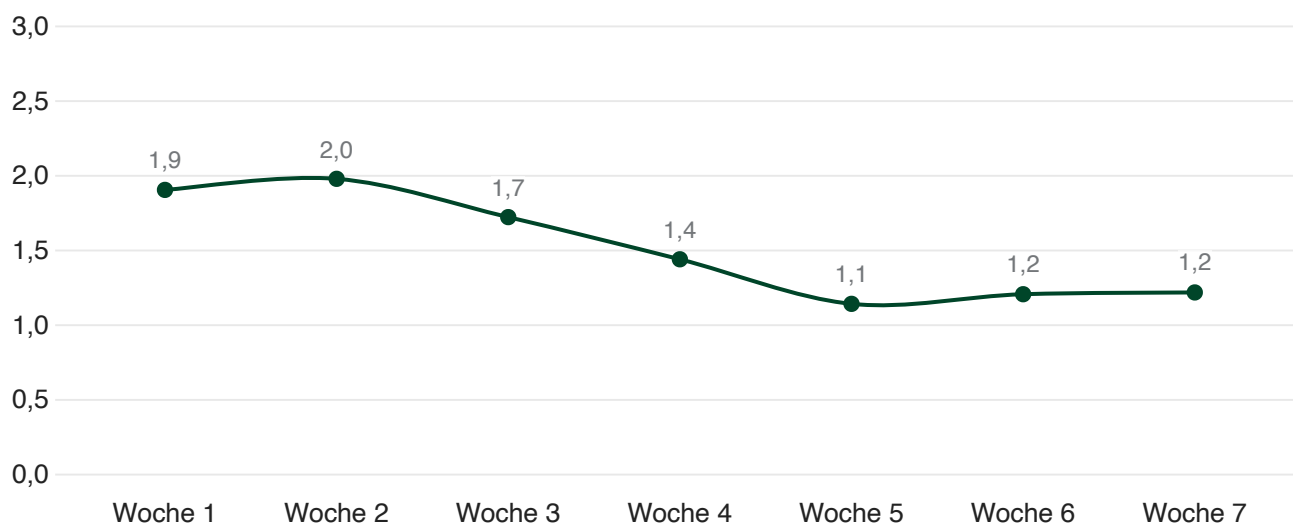
Q39 - Durchschnittliche Häufigkeit der Anwendung der Rolle

168 Antworten



Durchschnittliche Häufigkeit der Anwendung des Hebels

168 Antworten



Wie hat sich die Situation durch die Selbstanwendung des TensionTerminators... verändert?

Wertebereich: -3 - sehr verschlechtert, 0 gleich geblieben, +3 sehr verbessert

Ausgabe: Mittelwerte

Hinsichtlich **Verspannungsschmerzen**

138 Antworten



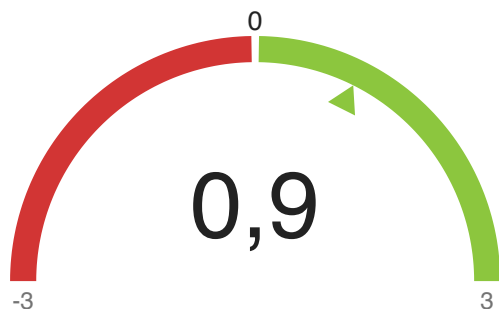
Hinsichtlich **Kopfschmerzen**

79 Antworten



Hinsichtlich **Beeinträchtigung des Schlafes**

53 Antworten



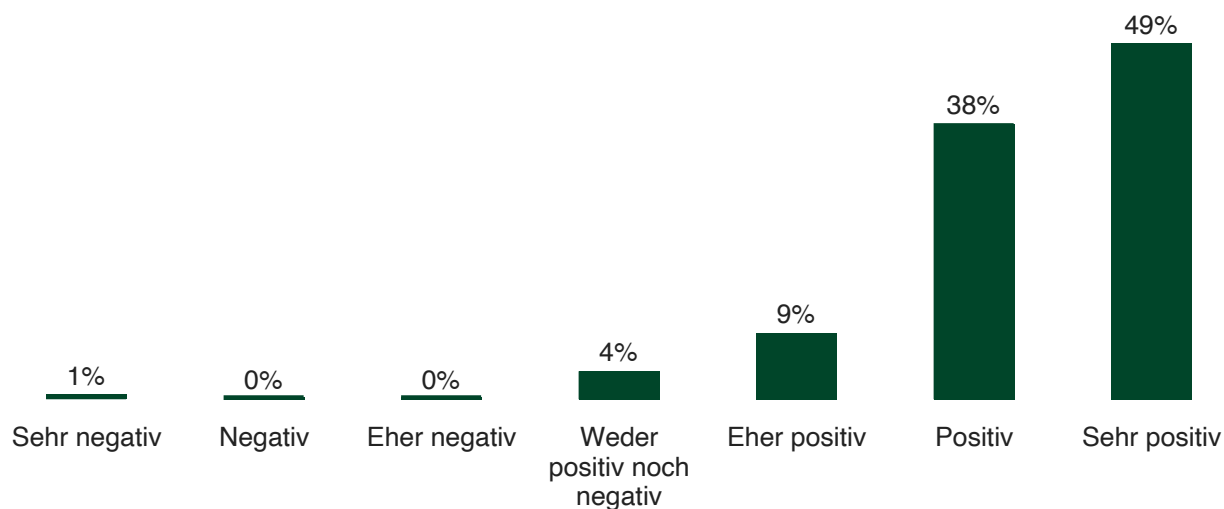
Hinsichtlich der **Einnahme von Schmerzmitteln**

40 Antworten



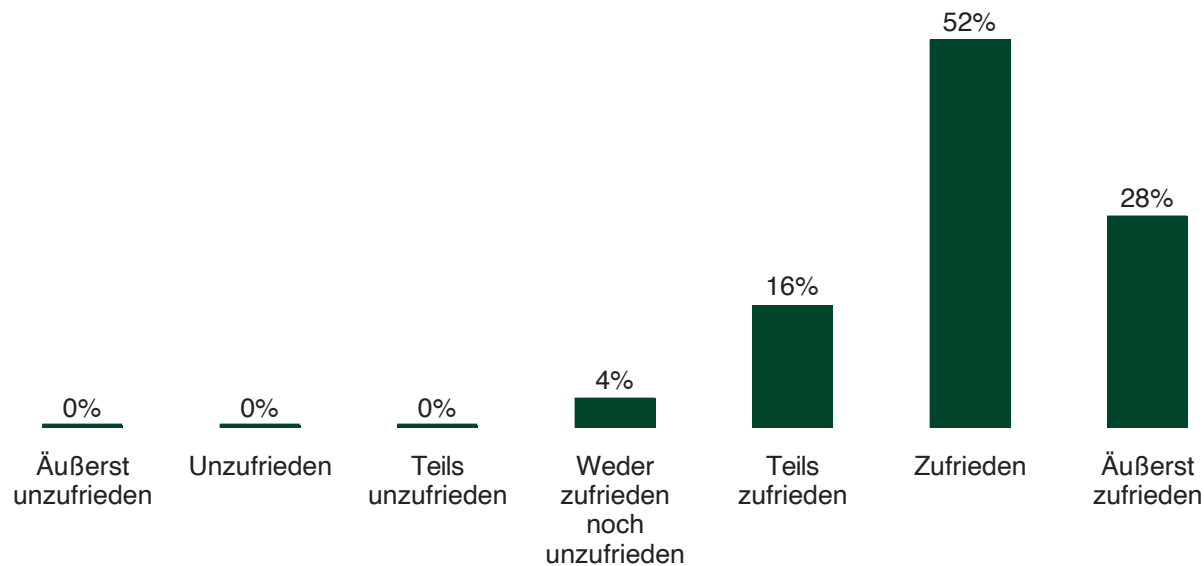
Wie beurteilen Sie die **Möglichkeit der Nutzung** des TensionTerminators am Arbeitsplatz?

154 Antworten



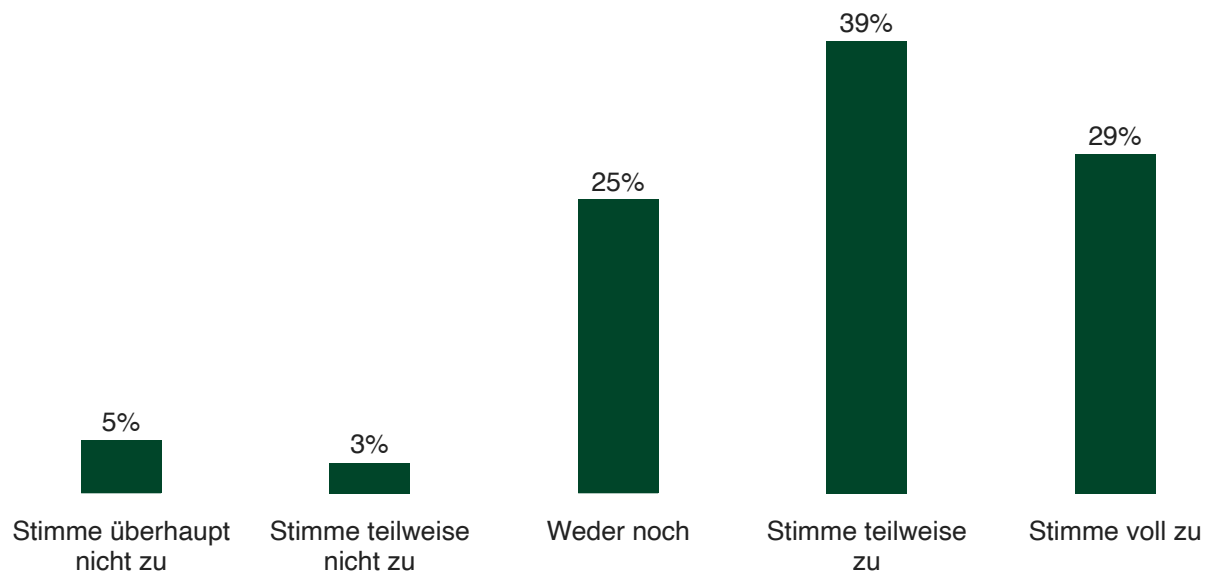
Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit der **Wirkung** des TensionTerminators?

153 Antworten



Eine Erinnerung an die Anwendung des TensionTerminators mittels einer App oder Kalender fände ich nützlich...

155 Antworten



Zum Bearbeiten doppelklicken

Anmerkung:

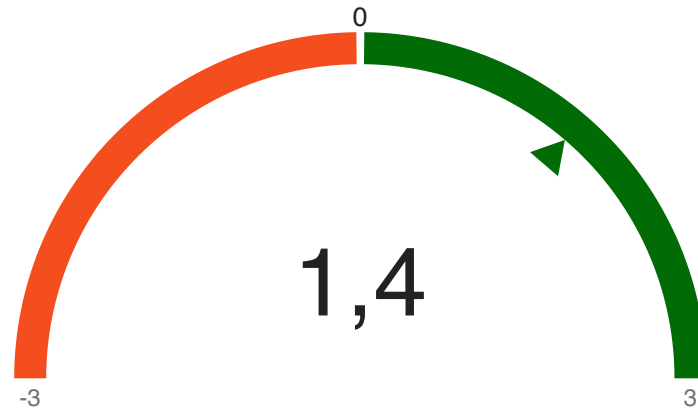
- + Alle 3 vorangehenden Charts zeigen eine **hohe Zufriedenheit**.
- + Zudem kann die Frage nach einer Erinnerung als Wunsch gedeutet werden, den TensionTerminator öfter verwenden zu wollen.

Wie hat sich Ihr körperliches Wohlbefinden durch die Selbstanwendung des TensionTerminators verändert?

Skala: -3 sehr verschlechtert, 0 gleich geblieben, 3 sehr verbessert

Ausgabe: Mittelwert

127 Antworten



Anmerkung:

Diese Bewertung zeigt eine deutliche Verbesserung des Wohlbefindens auf.

Über Ihr persönliches Feedback zum TensionTerminator freuen wir uns sehr. Damit helfen Sie uns den TensionTerminator und dessen Anwendung zu verbessern.

91 Antworten

Über Ihr persönliches Feedback zum TensionTerminator freuen wir uns sehr. Damit helfen Sie uns den TensionTerminator und dessen Anwendung zu verbessern.

Es sollte darauf geachtet werden, dass der Terminator so positioniert wird, dass er optimal genutzt werden kann

Ich sehe den Tension Terminator als tolle Ergänzung anderen Aktivitäten, um sich auch am Arbeitsplatz zu mobilisieren. Vorteile: - nimmt sich bewusster seinen körperliche Defiziten an - lindert die Schmerzen - steigert die Aktivität

Ich empfinde es als extrem tolles Angebot, so eine neue Form der Problemzonenbehandlung mal selbst ausprobieren zu dürfen, noch dazu im eigenen Betrieb! Mein persönliches Fazit ist, dass der TensionTerminator alleine wohl keine Wunder wirken wird, aber eine sehr einfach anzuwendende Ergänzung für das körperliche Wohlbefinden ist.

Tolles Gerät - einfache Handhabung Wäre fein, wenn wir im KB Hall eines dauerhaft bekommen würden

Ich glaube, dass der Tension Terminator das allgemeine körperliche Wohlbefinden sehr steigern kann. Es fehlt meistens an der Zeit, dass man ihn richtig anwenden kann. Aber ansonsten ein tolles Gerät.

Sehr einfach und durchdachtes Gerät - einfach in der Anwendung - Hilfreich bei Schmerzen. Jedoch wie vorhin genannt - der Standort im KB Hall sollte vom 3. in den 2. Stock verlegt werden wenn möglich.

Habe den Tension Terminator jeden Tag verwendet, vor allem als die Verspannung mich daran erinnert hat. Wirkt sehr gut. Würde mich freuen, wenn der Tension Terminator längerfristig bei uns im Büro bleibt.

Ich war sehr überrascht darüber, wie gut die Ergebnisse sind, die ich trotz sehr kurzen Einheiten erzielen konnte.

Es ist wirklich sehr hilfreich um Verspannungen zu lösen. Außerdem lernt der Körper schneller die Verspannung loszulassen, mittlerweile braucht es nicht mehr so lange um gewisse Stellen zu lösen...

Die Idee mit einer Erinnerung, die einen an eine regelmäßige Anwendung des Terminators erinnert, finde ich super. Im stressigen Alltag vergisst man oft den Terminator anzuwenden.

Ich konnte schon bei der (leider) geringen Anwendungsanzahl feststellen, dass mein Rücken und mein Nacken nicht mehr so verspannt sind und sich meine Kopfschmerzen gebessert haben. Bei regelmäßiger Anwendung kann ich mir gut vorstellen, dass sich dies sehr positiv auswirkt.

Anwendung im Zusammenhang mit Business Kleidung - siehe Anmerkungen beim Wochenplan. Vor allem beim Holzteil wäre ideal, wenn es noch feiner geschliffen wäre oder mit etwas überzogen, das es noch glatter macht, um auch für zarte Stoffe besser geeignet zu sein.

Toll Möglichkeit am Arbeitsplatz. Dieser soll auch genützt werden. Ich persönlich habe ihn täglich genutzt. Privat würde ich ihn mir aber nicht kaufen - der Preis schreckt mich ab.

Wirklich ein tolles Gerät. Vor allem bei einer Büroarbeit mit viel Sitzen (und oft auch schlechter Haltung) ist es wirklich sehr toll und eine große Hilfe um Verspannungen zu beseitigen. TOP :-)

Der TensionTerminator ist ein Highlight. Ich persönlich leide (Gott sei Dank) nicht regelmäßig unter Schmerzen. Dennoch hat man oft kleine Verspannungen und kann diese mit dem TensionTerminator schnell lösen. Teilweise waren kleine Verspannungen mit einer Anwendung gelöst oder zumindest gelockert. Wir haben das Gerät sehr zentral in unserem Büro platziert (3 Büros mit offenen Türen und platziert haben wir ihn im Durchgangsbüro, wo alle mehrmals täglich vorbei "müssen" bzw. das Gerät sehen.). Dadurch wird man automatisch an die Anwendung erinnert und das ist sehr wichtig. Man bekommt auch mit, wenn ein Kollege die Anwendung durchführt und denkt sich dann gleich: "Das muss ich danach auch gleich machen". Im Homeoffice, an freien Tagen/Wochenende und auch auf Seminaren habe ich das Gerät wirklich vermisst. Sogar im Urlaub habe ich mir gedacht: "Ein bisschen mit dem TensionTerminator wäre jetzt fein". Ich hoffe sehr, dass wir den TensionTerminator in unserem Büro (genau da, wo er jetzt platziert ist) behalten können, da er allen gut tut.

Der TensionTerminator ist eine praktische Sache, da er eine sehr individuelle Handhabung ermöglicht und man zeitlich ungebunden ist. Damit ist die Nutzung leicht organisierbar und in den Alltag einzubauen. Wie bei allen guten Dingen hängt es natürlich von einem selber ab, ob man das Gerät nutzt oder nicht. Hierfür ist sicher hilfreich, wenn der TensionTerminator an sichtbaren Stellen angebracht wird, damit man daran erinnert wird. Grundsätzlich eine gute Sache und empfehlenswert.

Eine sehr gute Idee - vor allem die Black-Roll bringt viel Entspannung und Lockerung im Rückenbereich.

Ich war am Beginn skeptisch, die Anwendung hat mich aber überzeugt. Ich bin erstaunt über die positive Wirkung.

Meine Schmerzpunkte wurden in der kurzen Zeit viel besser bzw. manche verschwanden ganz. Lediglich im unteren Bereich der Wirbelsäule habe ich noch Schmerzen, das liegt sicher daran dass ich das Gerät nur 1-2 Mal die Woche verwenden konnte. Das Gerät ist super.

Würde in unserer Abt. sicher Sinn machen, da das Gerät zentral steht, daher nimmt man es häufiger her. Für momentane Besserungen sehr gut, nach Anwendung ist man lockerer

Sehr gutes Gegenspiel zum ganztägigen sitzen im Büro. Entspannung teilweise erst einige Minuten nach der Anwendung spürbar aber jedenfalls deutlich erkennbar. Fühlt sich gut an

Leider haben es meine Abwesenheiten, Krankheiten und auch Home Office nicht zugelassen, den Tension Terminator viel zu nutzen - daher vermutlich auch keine wirkliche Verbesserung meiner Verspannungen. Ich hätte ihn gerne öfters genutzt, da ich finde, dass es gegen Verspannungen hilft. Keine Verbesserungsvorschläge. Danke. Und ich würde mich sehr freuen, wenn wir den Tension Terminator länger bei uns in der Abteilung behalten können :)

Ich hoffe, dieses Gerät werden wir noch weiterhin in unserer Abteilung verwenden können ...

wirklich sinnvolles, weil ganz unkompliziertes Gerät das mir eine tägliche Anwendung auch bei spontanen Pausen ermöglicht - es gibt keine Hürde/Barriere es im Büroalltag anzuwenden. Habe die Wirkung sofort und sehr deutlich gemerkt, kein Vergleich zum "Tennisball" an der Wand...

Vor Anwendung war ich in der Früh immer sehr steif und unbeweglich und brauchte auch einige Minuten bis es besser wurde. Dies hat sich um einiges verbessert.

Ich habe den Terminator nicht regelmäßig verwendet, konnte dennoch bei akuten Schmerzen nach einer einmaligen Anwendung sofort eine Verbesserung feststellen.

Wenn das Gerät für mich sichtbarer bzw. näher bei meinem Büro aufgebaut wäre, oder eine Erinnerung kommen würde, hätte ich dieses öfter benutzt. Trotz nicht zu häufiger Nutzung sehr angenehm bei Beschwerden.

wenn man es regelmäßig macht, ist es eine super Sache. Bedienung sehr einfach, man fühlt sich unmittelbar besser. Im Büro neigt man leider dazu es zu "vergessen", deshalb finde ich die Idee mit der App super.

ein tolles leicht zu handhabendes Gerät

einfaches Prinzip mit großer Wirkung!! Sehr effektiv ohne viel Zeitaufwand - ideal für betriebliche Gesundheitsvorsorge!

Tolle Alternative begleitend zur Physiotherapie

Einfache und effektive Anwendung, gefällt mir und hilft! Wäre schön, wenn die TIROLER einige dieser Geräte anschaffen würde wo man "in Ruhe" trainieren kann. Derzeit in der Küche kein idealer Platz (kommen dauernd Leute, reden, keine gute Atmosphäre etc.)

Leider bin ich viel im home office und kann deswegen den tension terminator nicht oft nutzen. Aber das Prinzip finde ich gut und probiere es daheim mit meinen Möglichkeiten umzusetzen

Sehr gute Produktidee. Der Tensionterminator ermöglicht schnell und unkompliziert eine Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens.

Vielen Dank, dass diese Gestelle auch in anderen Bereichen der Firma aufgestellt wurden. In den Fertigungsbereichen habe ich sie bereits seit längerer Zeit schon gesehen.. Ich habe es, so gut es mir möglich war, genutzt und fände es gut, wenn sie dauerhaft installiert werden würden. Angenehmer würde ich es finden, wenn die Tension-Terminatoren nicht an so sehr exponierten Stellen (wie Kaffeeküche) montiert wären. Wegen Kommentaren von Kollegen war die Schwelle für die Verwendung bei mir doch recht hoch. Da in meinem Bereich (R&D) beispielsweise die Vorräume der Toiletten recht großzügig sind, könnte ich mir dort eine Möglichkeit zum "Roller" vorstellen. Bedanken möchte ich mich auch für die gute und reibungslose Organisation dieser Studie. Mit besten Grüßen, Sonja

Folgende Gedanken zu dem Gerät nach dem Testlauf: Das Gerät funktioniert sehr gut und ich verwende es sehr gern → hilft meinem Rücken/Nacken. Das Gerät sollte im ersten Stock dort montiert bleiben wo es ist (kleine Kaffeeküche). Hier wird es sicherlich am meisten verwendet und das ist ja der ganze Sinn daran! Ich finde es nicht sinnvoll, den Stock wechseln zu müssen um an ein Gerät zu kommen → bis ich dort bin, wäre ich mit den Übungen schon fertig...

Thumbs Up

Ich finde den Terminator gut, aber nur wenn er im Bereich meines Arbeitsplatzes aufgebaut ist.

Mobile Anwendungsmöglichkeit auch für Home-Office wäre super

Die Anwendung der Rolle ist angenehm, die des Hebels nicht. Für beides ist der Büroflur der falsche Ort für mich. Das Aufwenden der notwendigen Zeit fiel mir deshalb schwer.

Unfortunately, due to mostly being in home-office, I did not use the TensionTerminator regularly, and on average only once a week. However, I definitely believe it is a great tool to have in the office. For me personally I do not think an app or a calendar reminder would help much to make me use it more, because when I am busy with my work I would not take a break in the middle of it in order to go and use the TensionTerminator. The placement by the kitchen however is great in order to increase the likelihood of me using it, because I can then use it a couple of minutes when I am for example waiting for my tea water to start boiling. Due to the little time I had in the office to use the TensionTerminator, it is difficult to say how much it helped, but with more regular use I can absolutely imagine that this can be helpful for people like me who spend hours in front of our computers every day. I also want to point out that using the TensionTerminator made me aware of tension in my upper back which I was not aware of until I put pressure on it with the little roll on the TensionTerminator. For this reason it can probably also be a good tool for making people aware of tension they did not know about and as a result bring this into focus and be a reminder of that it is better to try to prevent severe pain than to try to fix it when the pain has gotten too bad. All in all I believe this is a great tool to have in the office! :)

Ich finde das Angebot sehr toll, dass man einen Tension Terminator zur Verfügung hat und ihn praktisch jederzeit nutzen kann! Ich fand die Rollen sehr angenehm, hatte mit dem Drücker jedoch Probleme. Nach einer falschen Anwendung hatte ich einmal stärkere Verspannungen. Da bräuchte es regelmäßige Betreuung (Feedback über die korrekte Anwendung) oder eine bessere Einschulung für mich. Ich möchte ja nicht die Situation verschlimmern. Außerdem war der Aufstellungsort nicht optimal. Wenn jemand den Hebel nicht eingeklappt hatte (was anfangs passiert ist), konnte man beim Vorbeigehen speziell bei Begegnungen unangenehme anstoßen. Und man muss sich für die Selbstbehandlung wirklich Zeit nehmen, was mir ehrlicherweise schwer gefallen ist. Und situationsbedingt war man nicht immer im Büro. Insgesamt war das Projekt jedenfalls eine tolle Sache! Danke!

Ich ging entspannter vom TT weg als wie ich zum TT hingegangen bin. Tiefes Durchatmen und Entspannen bei der Anwendung. Deshalb wahrscheinlich danach entspannteres und langsames Weggehen vom TT. Durch den TT spürte ich bewusst hin, wo ich überhaupt verspannt bin. Ansonsten fällt es mir nicht auf weil es zwar da ist aber im Unbewussten.

Das Gerät an sich ist ok. Die Einschulung und v.a. zugehörigen Hintergrundinfos waren für mich sehr interessant! Der aktuelle Platz in der Küche ist sehr ungeeignet.

DANKE für die Möglichkeit, an der Studie teilzunehmen. Ich hätte mir vorgenommen, viel öfter den TensionTerminator genutzt, aber das habe ich aus unerfindlichen Gründen und trotz sehr niederschwelligem Angebot einfach nicht gemacht.

Super Sache, Erinnerung wäre nützlich, da in der Hektik des Alltags der Impuls oft untergeht - aber, wenn ich es gemacht habe, war es immer sehr wohltuend

Sehr cooles Teil:) wenn man genügend Zeit dafür hat, dann bringt es sehr viel!

Der TensionTerminator ist eine sehr gelungene Konstruktion! Gerade der Platz bei uns in der Kaffeeküche ist sehr gut, man kann sich während der Behandlung mit Kolleg*innen unterhalten oder einfach auf den Kaffee warten. Das senkt die Hemmschwelle, vor allem, weil man auch immer wieder Kolleg*innen während der Anwendung sieht.

Durch einen 3wöchigen Urlaub innerhalb der 7wöchigen Anwendungs- bzw. Testzeit konnte der Tension Terminator von mir nicht durchgehend verwendet werden, somit ist eine Beurteilung auf Grund der geringeren Anwendungen wohl nicht ganz genau möglich, es wird dennoch versucht, die Anwendungen, welche durchgeführt wurden zu bewerten. Nach den Anwendungen erfolgte zwar an der schmerzenden Stelle selbst eine kurze Besserung, jedoch traten gleich danach an einer anderen Stelle (daneben) Schmerzen auf. Manchmal stellten sich (besonders bei Verwendung der "Nase") unmittelbar danach leichter Kopfschmerz und leichter Schwindel ein, welche beide nach ca. 1-2 Stunden wieder aufhörten. Verbesserungsvorschlag: Eine Halterung links oder rechts - am besten beidseitig - um sich entsprechend festzuhalten und den richtigen Druck auszuüben, wäre von Vorteil. Es ist schwierig den richtigen Druck anzuwenden, wenn man sich ohne "Halt" nur direkt an der betreffenden Schmerzstelle bei den Kugeln "anlehnen" kann. Die Füße weiter vorne - schräg - aufzustellen - ohne dass dort ein entsprechender "Sicherheitsbalken" vorhanden ist, welcher ein "Verrutschen der Füße" verhindert, empfand ich unangenehm und wäre dies evtl. für die Sicherheit doch wichtig (vor allem wenn es keine andere Möglichkeit gibt, sich festzuhalten) weiters verursachte diese Art der Anwendung bei mir, dass großer Druck auf die Oberschenkelmuskulatur entstand, und ich mich daher nicht nur auf die Schmerzstelle am Rücken konzentrieren konnte. Ich kenne die Behandlung von meiner Kur, jedoch hatte dort das Standgerät eben links und rechts fixe Haltestangen, die bis zum Boden ragten, an diesen konnte man sich festhalten und den Druck damit etwas dosieren, vorne am Boden gab es auch ein schmales "Sicherheitsbrett" damit man mit "schräg aufgestellten" Füßen nicht nach vorne ausrutschen konnte.

Schätze den TT sehr positiv ein und würde eine dauerhafte Verwendung bevorzugen. Während der Arbeit zwischendurch den TT zu verwenden, lockert den Rücken und verleiht ein angenehmes, befreites Gefühl. Ein eher ruhigerer Ort für die Montage des TT finde ich besser, da man in Ruhe seine Übungen ausführen kann.

Wäre sicher toll den Tension Terminator beizubehalten

Habe den Tension Terminator immer nur dann verwendet wenn ich Verspannungen gespürt habe. Das heißt ich habe ihn leider nicht präventiv verwendet sondern zugewartet und dann unmittelbar die Symptome bekämpft. Die Erleichterung nach der Anwendung war jedes Mal deutlich spürbar.

Mir persönlich hat die Anwendung am Arbeitsplatz sehr sehr gut getan und meine Mobilität hat sich deutlich verbessert!

beide Anwendungen sind schwerzhaft, wenn man wirklich verspannt ist; es fällt mir schwer nur an die 60%-Schmerzgrenze zu gehen und in stressigen Zeiten (wenn es am wichtigsten wäre) nehme ich mir die Zeit nicht; sobald jemand von den KollegInnen die Übungen macht, lasse ich mich jedoch anstecken; das geht auch anderen so - daher ist es wichtig, dass jemand mit "gutem Beispiel vorangeht". Die Messung von extern wirkt auch motivierend; ev. ein automatischer Reminder um die Häufigkeit der Anwendung zu dokumentieren; das Gerät an sich ist aber auf jeden Fall sehr positiv - die Messung hat eine deutliche Verbesserung gezeigt !!

Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn der TensionTerminator weiterhin bei uns im Büro bleibt, da man kurze Kaffeepausen sinnvoll damit nutzen kann und seiner Gesundheit etwas gutes tut.

Ich finde das Gerät super. Man merkt wirklich Veränderungen die einem den Büroalltag erleichtern. Ich kann es nur empfehlen :)

Es ist eine sehr gute Möglichkeit auch um eine kurze Pause vorm PC zu bekommen.

Bin selbst sehr sportlich, leide aber ab und an unter Verspannungsschmerzen im Schulterbereich. Die Anwendung gerade des Hebels war und ist bei mir das Mittel der Wahl. Ich habe kaum noch Verspannungsschmerzen... und wenn sie auftreten, gehe ich zum Gerät und übe. Wenngleich ich gerade in den letzten beiden Wochen nicht so regelmäßig das Gerät verwendete, jedenfalls nutzte ich es, nachdem ich Verspannungen verspürt hatte. Gerade nach und bei den Nachtdiensten tut es richtig gut.

Anwendung nach kurzer Einschulung selbsterklärend. Der große Vorteil liegt darin, dass das Gerät direkt am Arbeitsplatz installiert ist und somit unkompliziert genutzt werden kann. Eine regelmäßiger Reminder wäre wichtig, da das Gerät nicht überall dort wo es sofort im Blickfeld der Mitarbeiter/Innen montiert werden kann und daher "in Vergessenheit" geraten könnte.

Sehr einfache Anwendung, finde das Gerät super! Hilft bei plötzlich auftretenden Schmerzen ziemlich gut!

besonders wenn der Bedarf danach ist (man spürt aktiv eine Verspannung) ist der TensionTerminator Gold wert! Ich würde mir von meinem Arbeitgeber wünschen das Gerät auf Dauer zur Verfügung zu stellen.

Das Gerät finde ich gut. Leider war es in unserer Abteilung schlecht platziert. Daher wurde es von mir auch sehr selten und zu kurz benützt.

Konkretere Anleitung in Bezug auf Zeit und Häufigkeit der Anwendungen, unterschiedlichere Übungen z. B. in Seitenlage oder unteren Rückenbereich.

Ich finde es hat sich sehr viel gebracht, dass Gerät zu verwenden aber an manchen Tagen hat man einfach keine Motivation oder man vergisst es.

Das feine ist dass man den Tensinator jederzeit hernehmen kann wenn ein paar Minuten Zeit ist-dauert nicht lange. War eine Zeit nicht da und hab mich dann gefreut als ich ihn wieder benutzen konnte

Für mich war es schwierig, mir wirklich im Arbeitsalltag die Zeit für die Anwendungen zu nehmen - mache selten Pausen (arbeite Teilzeit...). Ich fühlte mich auch meist während der Anwendung gestört, da der Platz an dem das Gerät aufgestellt ist häufig frequentiert wird - es fehlte die Ruhe! Finde aber die Möglichkeit sehr gut und konnte auch eine Verbesserung nach der Anwendung spüren!

feiner wäre es wenn die Geräte an Stellen wären, die nicht so exponiert sind- es kommen permanent Leute vorbei, die kommentieren sonst ein tolles Angebot!

Es braucht die Begleitung durch das BGF über einen gewissen Zeitraum - immer wieder mal ein motivierendes E-Mail oder die direkte Rückfrage - wie geht es dir damit... wo sollte der TT besser platziert werden...

Danke für die Erfindung!

Die Anwendung ist simple. Der TensionTerminator kann jederzeit verwendet werden und die Schmerzen werden innerhalb von wenigen Minuten gelindert. Top!

Ich finde die Idee und auch die Ausführung/Handhabung sehr gelungen. Wenn sich an den Standorten etwas ändert würde ich es mehr nutzen.

Nach dem Mittagessen nutzte ich den Tension Terminator fast täglich und bemerkte auch direkt eine Veränderung. Zunächst sind die Triggerpunkte etwas schmerzhaft, allerdings merkte ich am Arbeitsplatz sofort eine Verbesserung der Verspannungen im Nacken,- und Schulterbereich.

Durch die falsche Haltung in die ich einfach immer beim Arbeiten Falle habe ich sehr oft starke Schmerzen im Nacken und Rückenbereich. Der Hebel beim Gerät hilft mir da immer gut den Schmerz akut wegzudrücken und die Rollen schaffen schnelle Erleichterung bei Verspannungen und sind auch einfach eine feine Massage für Zwischendurch. Die Anwendung lässt sich super in den Arbeitsalltag integrieren, während man auf die Kaffeemaschine oder die Spülmaschine wartet kann man sich einfach etwas Gutes tun. Auch meine Migräne Attacken sind weniger geworden, da ich allgemein entspannter durch die Anwendung werde und mir Zeit für mich nehmen kann - danach ist man auch viel besser auf die Arbeit fokussiert :-)

Danach ist der Schmerz leichte

Es hat mir sehr gut gefallen und hat mir gut getan

Bin sehr beeindruckt, von der schnellen Verbesserung der Schmerzen, ein Muss für jede zahnärztliche Praxis, da wir uns beim Arbeiten oft sehr verdrehen müssen.