



Reduser og forebygg sykefraværet med
REDCORD BEDRIFT



Reduser og forebygg sykefraværet med Redcord bedrift

Muskel- og skjelettplager er den største enkeltårsaken til sykefravær i arbeidslivet, og er trolig det arbeidsrelaterte problemet som koster samfunnet mest. Samlede offentlige utgifter anslås å ligge rundt 80 milliarder kroner, og er derfor det som "plager flest og koster mest" (Formi.no/ Dr. E. Lærum 2011).

Redcord Bedrift kan forebygge og redusere sykefravær

Redcord Bedrift er et tiltak som kan:

- Forhindre at de med plager forsvinner ut i sykemelding
- Hjelp sykemeldte tilbake i jobb
- Forebygge overbelastning og skader hos friske arbeidstakere

Hva er Redcord Bedrift?

Redcord Bedrift er et strukturert tiltak som baserer seg på individuell oppfølging i bedriftens egne lokaler over tid. Våre fysioterapeuter undersøker og kartlegger arbeidstakerne, for deretter å gi tilpasset treningsprogram/råd/veiledning ut ifra behov.

Ved å ha Redcord treningsutstyr tilgjengelig på jobben kan de ansatte følge opp selv med jevnlig egetrening. Dette minimerer bruk av tid og ressurser. Utstyret krever liten plass, og man kan trene hele kroppen i samme apparat. Trening i slynger kan utføres av alle uansett fysisk nivå.

Redcord Bedrift er et fleksibelt tilbud, og kan enkelt tilpasses den enkelte bedrift. Redcord Bedrift vil naturlig kunne inkluderes i bedriftens allerede etablerte bedriftshelsetjeneste.

Hvordan foregår oppfølgingen?

- 1 Individuelle undersøkelser og behandlinger av de ansatte etter Neurac metoden. (se info om Neurac metoden på side 4)
- 2 Utarbeidelse av individuelle treningsprogram for å aktivere muskulatur, lindre smerte og forbedre funksjon.
- 3 Egentreningsperiode.
- 4 Oppfølging over tid. Avtale med fysioterapeut etter behov. Justering av treningsprogram, evaluering av effekt og motivasjon for videre innsats.
- 5 Hver 6. måned evalueres Redcord Bedrift ved hjelp av skjemaer for kartlegging av smerte og funksjon. Bedriftens tall på endring av sykefravær kan være med på å måle den økonomiske besparelsen ved tiltaket.



Hva er Neurac?

Neurac betyr nevromuskulær aktivering.

Metoden bygger på behandlingsøvelser i Redcord slynger. Den har som mål å gjenopprette smertefrie bevegelsesmønstre og oppnå bedre funksjon. Metoden kartlegger muskelsamspillet og fokuserer på årsaken bak problemene – ikke bare symptomene.

Forskning viser at smerte og inaktivitet kan endre hjernens signalstrøm til og fra muskulatur. Dette forstyrrer muskelsamspillet, og medfører at enkelte muskler blir overbelastet, stive og smertefulle når de må overta jobben for andre muskler som ikke fungerer optimalt. Øvelsene i Redcord slynger aktiverer og styrker svekket muskulatur slik at overbelastet muskulatur avlastes.

Neurac slyngebehandling består av spesialutviklende øvelser med Redcord slynger og Redcord Stimula. Redcord Stimula er et datastyrt vibrasjons-apparat som henges på tauene. Vibrasjonen er med på å dempe smerte og forsterke behandlingseffekten på det nevromuskulære system.

Neurac behandling er normalt helt smertefri og uten negative bivirkninger. Behandlingen krever motivasjon og konsentrasjon. Øvelsene kan være både tunge og utfordrende, men de skal utføres med kontroll og kvalitet. For langvarig effekt kreves det oppfølgende egentrening.

Ergonomi og arbeidsplassvurderinger

Redcord Bedrift tilbyr ergonomisk rådgivning, arbeidsplassvurderinger og risikoanalyser.

God ergonomi på arbeidsplassen innebærer at arbeidet er fysisk tilrettelagt og hensiktsmessig organisert. Helseplager kan oppstå når kroppens toleransegrenser overskrides. Dette kan skje i form av både tungt, ensformig, statisk eller langvarig arbeid.

Våre fysioterapeuter tenker helhetlig, og har kunnskap om både primærforebyggende og sekundærforebyggende arbeid.

Gruppetrening i bedrift

Redcord Bedrift kan også tilby gruppetrening i slynger. Noen bedrifter ønsker forebyggende eller prestasjonsfremmende trening. Andre ønsker grupper med fokus på kroppsområder. f.eks nakke/skuldergruppe eller rygg/hoftegruppe.

Mange vil ha nytte av å gå videre fra behandling via gruppetrening med veiledning før man starter opp egentrening. Gruppetrening er en sosial og inkluderende aktivitet på jobben.

Bedrifter lokalisert i nærheten av Redcord Clinic kan også benytte seg av klinikkens lokaler.



Behandlingstilbud ved Redcord Clinic

- Individuell behandling, Neurac behandling
- Legetjeneste
- Egentrening/Gruppetrening i treningshall
- Spesieltilpasning av innleggssåler
- Funksjonstesting og utarbeidelse av øvelsesprogram for prestasjonsfremmende trening

Din egeninnsats

Et vellykket resultat med økt livskvalitet, reduserte smerter og langvarig bedret funksjon er i stor grad avhengig av at du følger rådene fra fysioterapeuten med tilpasset egentrening.

Din egeninnsats bør bestå av å gjennomføre et personlig øvelsesprogram. Redcord bedrift kan tilby oppfølging over tid. Du bør fortsette med øvelsene også etter at du er kvitt plagene, da erfaring viser at dette er viktig for å hindre tilbakefall.



Redcord Workstation Professional



Redcord Trainer



Redcord Mini



Erfaringer med Redcord Bedrift

JØRGEN
LANGHELLE
PEDERSEN
DIRECTOR
OSLKR
SAS

«Vi engasjerte Redcord bedrift i 2005. Fra 2007 har jeg hatt gleden av å jobbe sammen med dem som leder for en avdeling med ca 600 personer som driver hardt fysisk og manuelt arbeid. Høsten 2009 samarbeidet vi med Arbeidslivssenteret Akershus for å sette fokus på muskel- og skjellett plager. I dette arbeidet var Redcord en viktig bidragsyter, noe som igjen ble bekreftet av Arbeidslivssenteret.

Våre suksesskriterier har vært nærhet til driften, hurtig og personlig diagnostisering og oppfølging og muligheten for å utføre enkle øvelser på arbeidsplassen. Under en spørreundersøkelse høsten 2010 svarte 70 % av brukerne (ca 180 brukere så langt). På en skala fra 0-10 kom man ut med score 9,5 på "tilgjengelighet, profesjonalitet og nytteverdi" – dette taler for seg selv. Som leder ser jeg at dette fungerer på min arbeidsplass og kan anbefale andre, liknende, bedrifter å sette av tid sammen med Redcord for å analysere behovet for denne type tilbud.

Videre bør man benytte Redcord også i dialog underveis hvor man ser trender og utvikling. Avslutningsvis vil jeg si at det å ha klinisk arbeidende fysioterapeuter i driften er unikt, de behandler og gir råd, ikke administrasjon og møter. Dette er noe alle ansatte setter stor pris på – de kjenner at de selv blir satt pris på.»

VIGLEIK SEXE,
KONSERNIDIREKTØR
HMS&K AKER
SOLUTIONS

«Aker Solutions' hovedkontor på Fornebu har jobbet sammen med Redcord siden 2009 med stor suksess. Redcord bidrar både på det forebyggende, samt at de bistår med viktig hjelp til de som har fått plager. Ofte har vi sett at ansatte som har vært hos flere andre leverandører til slutt får den endelige løsningen hos Redcord.

På den forebyggende siden har vi fellestrening, kontorgym i landskap og ergonomiske vurderinger av arbeidsplassene. I vårt treningssenter har vi investert i flere Redcord apparater hvor vi arrangerer fellestreninger for grupper med samme plager. Vi har rygg gruppe, nakkegruppe, armgruppe osv. I tillegg til en effektiv forebygging og leging av en plage bidrar det også til åpenhet og fellesskap. Apparatene brukes også flittig til generell styrketrening. Vi er svært godt fornøyd med resultatet og samarbeidet med Redcord og kan vise til flere solskinnshistorier. »

Redcord Bedrift er effektivt!

Redcord Clinic er en privat fysioterapiklinikk som eies av det norske selskapet Redcord AS. Redcord har siden 1991 arbeidet systematisk for å utvikle et bedre og mer effektivt behandlingstilbud for ryggproblemer og andre muskel- og skjelettlidelser.

Redcord Clinic er vårt kompetansesenter for behandling, metodeutvikling og kursvirksomhet. Alle våre fysioterapeuter er sertifiserte Neurac-instruktører med spesialkompetanse i denne typen behandling og trening.

Vi har siden år 2001 tilbudt Redcord Bedrift til firmaer i Norge. Både private og offentlige firmaer som har valgt vår tjeneste har opplevd meget gode resultater.

Noen av våre kunder:

- Aker Solutions
- SAS Ground Services
- Tomra
- Jernia
- Skanem Oslo
- Fondsf finans
- Forsvaret
- Vensafe
- Ugland Industrier

Ta kontakt i dag!

Våre bedriftsløsninger er fleksible og kan tilpasses den enkelte bedrifts behov. Vi kommer gjerne på besøk for å gi en uforpliktende presentasjon.

For mer informasjon om pasienthistorier, mediedekning eller studier og vitenskapelige publikasjoner se vår hjemmeside.

www.redcordclinic.no



Redcord Clinic
Sandviksveien 36
1363 Høvik
Tlf: 67 53 40 60

e-post: clinic@redcord.com
www.redcordclinic.no