

IMPLICATIONS OF MASSAGE FOR FIGHTING AGAINST THE NEGATIVE EFFECTS OF OCCUPATIONAL STRESS

Rabolu Elena^{1*}

¹University of Pitesti, Targul din Vale Street, no 1, 005721, Romania

Keywords: *occupational stress, massage, relaxation*

Abstract

The purpose of this paper was to identify and select the most effective massage methods to fight against the effects of occupational stress. The research was conducted on a number of 10 female patients, having desk jobs and working overtime beyond the eight hour-program for carrying out their duties. The therapeutic intervention consisted of applying classic relaxation massage combined with reflexotherapy, shiatsu and stretching. The analysis of results in the three evaluation tests (Pichot's fatigue scale, the Profile of emotional distress, survey on the stress level) showed there is a significant reduction of the scores in the final testing as compared with the initial one, which means a visible improvement in the occupational stress level; this is seen by a higher work capability, bigger focus and more energy in all day-to-day activities.

1. Introduction

Stress is triggered by the inadequate fit between us and the work we carry out, the precarious relations and the presence of physical and psychological violence at work, as well as the conflicts between our duties from work and outside it (Derevenco, P., Anghel, I., & Băban, A. 1992). "In the European Union, work-related stress is the second most common work-related health problem, after back pain, affecting 28% of EU workers" (European Agency for Safety and Health at Work, 2002). Some people have an acute reaction to stress; others may show symptoms over time, being cumulated with various other health problems (Rășcanu, R., 2001). The acute immediate reaction is that of panic, anxiety, pulse increase, perspiration, dry mouth or shaking. The stress state over a longer period may cause headaches, dizziness, vision problems (blurred vision), back of neck and shoulder pain, itchy skin (Băban, A., 1998).

2. Material and methods

Organization and Development of the Research:

The research was conducted on a number of 10 patients having desk jobs aged between 32 and 46 years and working overtime beyond the eight hour-

* E-mail: nicolelena2001@yahoo.fr, +40729063653

program for carrying out their duties. Also, the 10 female patients filled in a questionnaire in the beginning of the research concerning stress at work in order to establish their stress level.

The massage sessions were customized and applied in a favorable environment for these interventions: the temperature was no more than 22° C – 23° C, relaxing music, aiming at starting the relaxation process even from the moment the patient enters the massage room.

The following *hypothesis* was at the basis of this research: we think that by combining classic massage with subsidiary massage techniques, a general state of relaxation will be achieved, removing the psychic tension brought on by occupational stress.

Treatment methods and means

- classic massage;
- reflexotherapy;
- shiatsu and stretching.

Evaluation tests: Pichot's fatigue scale, the Profile of emotional distress, survey on the stress level.

To that end, the research objectives were:

- Physical and psychical relaxation;
- Improvement of self-confidence and in those around them, the feeling of security under difficult situations;
- Development of better awareness of their own body as the image about ourselves;
- Removing muscle tensions and gradually diminishing the negative images from the past;
- Rediscover body's parts by reuniting and reharmonizing the receptive and active parts of the body, thus forming an axis which gives balance to the entire body (Mârza, D., 2005);
- Fighting against headache, back of neck, back pain;
- Fighting against the pronounced state of fatigue and irritability;
- Diminishing the other vegetative manifestations: elevated pulse, insomnia.

The massage sessions protocol (table 1) was established by mutual agreement with the patients, but also following the analysis of results in the initial evaluation, achieved by Pichot's fatigue scale, the Profile of emotional distress, survey on the stress level, questionnaire concerning the stress level. Thus, the chart comprising the massage therapy's programs was the following:

Table 1 - Chart of massage therapy by massage

| Monday | Tuesday | Thursday | Friday |
|----------------|---|----------------|---|
| reflexotherapy | Classic massage, shiatsu and stretching | reflexotherapy | Classic massage, shiatsu and stretching |

Classic massage

- general or partial massage is recommended on the back, back of neck and forehead;

- patients preferred back massage, back of neck and forehead massage;

The reflexotherapy session lasted for approximately 30 minutes, it was carried out 2 a week, being alternated with classic massage sessions and consisted of the following scheme (Gillanders, A., 2003):

- Renal route area – 10 minutes;
- Head area – 5 minutes;
- Detoxification organs – 3 minutes;
- Lymph area – 2 – 3 minutes.
- Solar plexus – 2 – 3 minutes

Shiatsu and stretching were conducted combined with classic massage at the end of the back of neck massage 2 a week.

Note: all these massage types can be applied combined or separately depending on the patient's wishes.

3. Results and Discussions

After covering a period of 6 months of the classic massage sessions, reflexotherapy, shiatsu and stretching, analyzing the data in the profile of emotional distress and the responses to the questionnaire concerning the stress at work, the following aspects were found out:

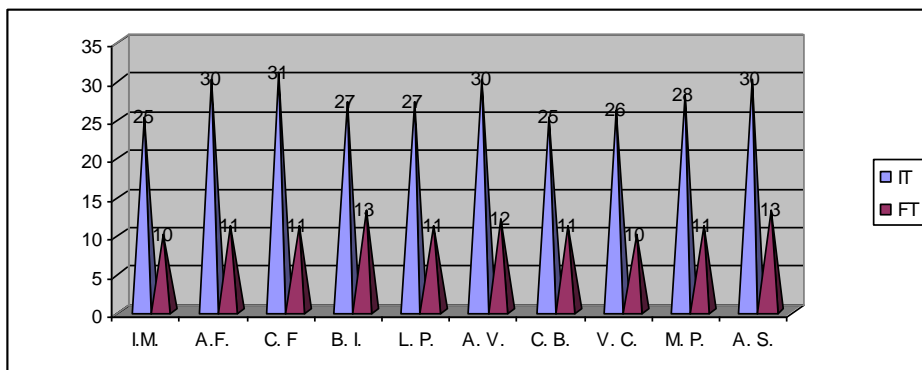


Figure 1. Questionnaire concerning the analysis of work-related stress

Analyzing the data plot (figure1) we may state that an improvement was noticed in terms of general psychic state in the female patients researched; they succeeded, in spite of the stress factors existent at work, to have better control over their emotions, nervousness and to relax outside the workplace, which was impossible before starting the massage therapy. Also, all stress factors at work they had in the beginning of the experiment were handled with calm and confidence in their own strength that they can overcome any obstacle, realizing that mental and physical health are the primary factors of their lives (figure 1).

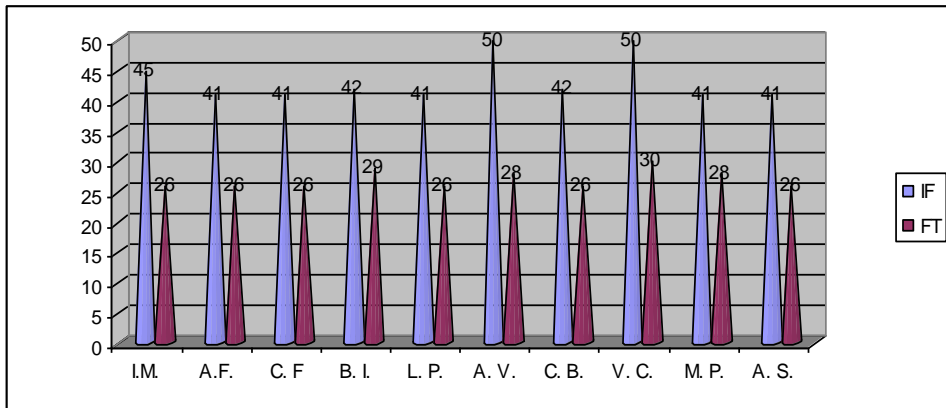


Figure 2. Profile of Emotional Distress (initial and final testing)

In the initial testing the female patients registered scores between 26 and 29 points in the Profile of Emotional Distress, being marked by a permanent state of sadness, negative emotions due to the workplace environment. The scores in the final testing were higher from values of 41 to 50 points; subjects researched showed psychical and physical relaxation, an ability to detach from the work-related factors (figure 2).

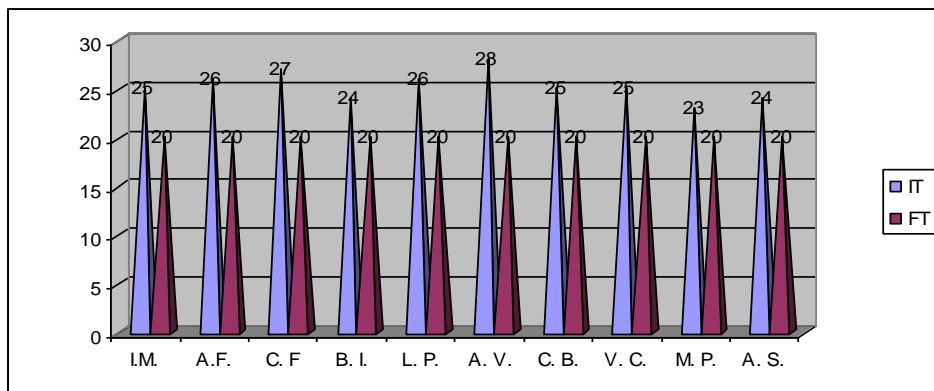


Figure 3. Pichot's fatigue scale ((initial and final testing))

In Pichot's fatigue scale alarming values are noticed in respect of the fatigue degree, over 20 points, the subjects complaining of marked fatigue for no reason and lack of concentration. In the final testing phase a significant reduction in these scores was noticed, below 12 points, which means a serious improvement of the psychical fatigue state; this is seen by bigger focus and more energy in all day-to-day activities (figure 3).

Table 2 Average of scores in the assessment scale of pain in reflex points

| Reflex areas | Head | Renal route | Detoxification organs | Lymphatic system |
|--------------|------|-------------|-----------------------|------------------|
| IT | 4 | 5 | 5 | 4 |
| FT | 1 | 0 | 0 | 1 |

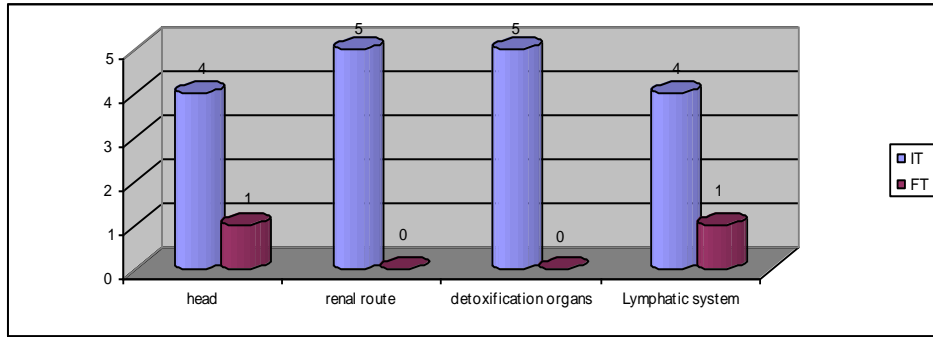


Figure 4. Average of scores in the assessment scale of pain in reflex points

In the initial assessment scale of pain in the reflex points indicating the degree of body's toxins and a weakened immune system were found out upon palpation, the painful points corresponding the renal route, head, detoxification organs and the lymphatic system in all the subjects in the experimental batch, who registered maximum values of 4 and 5 (table 2).

Following the application of the massage therapy, a reduction of the pain in the reflex points up to values of 0 and 1 was noticed, a sign that due to the stimulation of these points was achieved the detoxification of the affected regions and an improvement of the immune system through lymph stimulation. This resulted in the reduction of headaches to their disappearance, succeeding to successfully cope with the stressful situations from work (table 2, figure 4).

4. Conclusions

Massage to treat occupational stress is intended to be a harmonization massage for rebalancing the psychic and the somatic and to secure their functionality to a level which ensures the state of wellbeing (Mârza D, 2005);

Application of combined massage techniques was beneficial for the psychic, but also at physical level in the subjects who took part in our research, a fact proven also by the results they achieved in the final tests. Also, performances at work and the self-control ability under stressful situations are proof of the positive outcome massage had over the human body in its whole in the subjects within this research.

Association of several massage methods may only have beneficial effects over the whole body, helping to release the tension, thus reducing way the day-to day and occupational stress (Rabolu, E., 2009)

Less known massage methods aims to lay accent on the idea that stress can be fought successfully in all individuals, regardless of their gender, profession, environment of their origin, having the possibility to adapt to all stress and temper levels (Mârza, D., 2005).

“The modern man will either learn to cope with stress, or he will be doomed to failure, diseases, even death. When chronic stress settles in, fatigue and depression appear as well. Then, the individual resorts to the consumption of “*pain-killers*”: alcohol, tobacco, and coffee, but also to medicines with a sedative effect” (Hans Selye).

References

1. BĂBAN, A. (1998). *Stres și personalitate*, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană;
2. DEREVENCO, P., ANGHEL, I., & BĂBAN, A. (1992). *Stresul în sănătate și boală. De la teorie la practică*. Cluj-Napoca: Dacia;
3. GILLANDERS, A. (2003). *Alinare și vindecare prin reflexoterapie*, București: Niculescu;
4. MÂRZA, D. (2005). *Masaj antistres*, București: Didactică și Pedagogică;
5. MÂRZA, D. (2005). *Reflexoterapia în kinetoterapie*, Bacău: Symbol;
6. NAMIKOSHI, T. (1999). *Shiatsu și Stretching*, București: Teora;
7. RABOLU, E. (2009). *Masaj și tehnici complementare de masaj*, Craiova Universitaria;
8. RĂȘCANU, R. (2001). *Stresul - un exemplu de problemă socială a sănătății*, Iași: Polirom.

IMPLICAȚIILE MASAJULUI ÎN COMBATAREA EFECTELOR NEGATIVE INDUSE DE STRESUL PROFESIONAL

Rabolu Elena¹

¹Universitatea din Pitești, Str. Târgul din Vale, nr 1, 005721, România

Cuvinte cheie: *stress profesional, masaj, relaxare*

Rezumat

Scopul acestei lucrări a fost identificarea, selectarea celor mai eficiente metode de masaj în vederea combaterii efectelor induse de stresul profesional. Cercetarea s-a realizat pe un număr de 10 pacienți, care desfășoară muncă de birou și stau peste programul de opt ore pentru îndeplinirea sarcinilor de serviciu. Intervenția terapeutică a constat în aplicarea masajului clasic de relaxare în combinație cu reflexoterapia și shiatsu și stretching. Analiza rezultatelor la cele trei teste de evaluare (Scala de oboseală Pichot, Profilul distresului emotional, chestionar privind nivelul de stres) relevă faptul că există o scădere semnificativă a punctajelor la testarea finală în raport cu testarea inițială, ceea ce semnifică o ameliorare vizibilă a nivelului de stress profesional manifestată prin mai multă capacitate de muncă, putere de concentrare mai mare și mai multă energie în toate activitățile vieții curente.

1. Introducere

Stresul este cauzat de potrivirea neadecvată dintre noi și munca pe care o realizăm, relațiile precare și prezența violenței fizice sau psihologice la locul de muncă, precum și de conflictele dintre sarcinile noastre de la locul de muncă și din afara acestuia (Derevenco, P., Anghel, I., & Băban, A. 1992).

„În Uniunea Europeană, stresul în muncă reprezintă a doua problemă de sănătate legată de activitatea profesională, după afecțiunile coloanei și printre cele mai des

întâlnite problemele de sănătate de la locul de muncă. Acesta afectează 28% dintre angajații UE” (Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, 2002).

Unele persoane au o reacție acută la stres, altele pot avea simptome în timp, acestea fiind cumulate cu diferite alte probleme de sănătate. (Rășcanu, R., 2001).

Reacția imediată acută este de panică, anxietate, creșterea pulsului, transpirație, senzație de uscăre în gură sau tremurături. Starea de stres pe o durată mai îndelungată poate cauza dureri de cap, amețeli, tulburări de vedere (vedere încețoșată), dureri ale cefei și umerilor, mâncărimi ale pielii (Băban, A., 1998).

2. Material și metode

Organizarea și desfășurarea cercetării

Cercetarea s-a realizat pe un număr de 10 paciente, cu vârste cuprinse între 32 și 46 de ani, care desfășoară muncă de birou și stau peste programul de opt ore pentru îndeplinirea sarcinilor de serviciu. De asemea celor 10 paciente li s-a aplicat la începutul experimentului un chestionar privind stresul la locul de muncă în vederea stabilirii nivelului de stres.

Ședințele de masaj au fost personalizate și s-au aplicat într-un mediu propice unor astfel de intervenții: temperatura nu mai mult de 22° C – 23° C. muzică relaxatoare, urmărind-se începerea procesului de relaxare încă din momentul când pacientul pătrunde în cabinetul de masaj.

La baza acestui studiu a stat următoarea ipoteză: Considerăm că asocierea masajului clasic cu tehnicile complementare de masaj va duce la o relaxare generală eliminând din tensiunea psihică acumulată datorită stresului profesional

Metode și mijloace de tratament

- masaj clasic;
- reflexoterapie;
- shiatsu și stretching.

Teste de evaluare: Scala de oboseală Pichot, Profilul distresului emotional, chestionar privind nivelul de stres.

În această ordine de idei *obiectivele cercetării* au fost:

- Relaxare fizică și psihică;
- Ameliorarea încrederii în sine și în cei din jur, a sentimentului de securitate în situații dificile;
- Dezvoltarea unei mai bune conștientizări a propriului corp ca imaginea despre noi înșine;
- Înlăturarea tensiunilor musculare și progresiv diminuarea imaginilor negative din trecut;
- Redescoperirea părților corpului, prin reunificarea și rearmonizarea părților receptive și active ale corpului, formându-se astfel o axă care echilibrează întregul organism (Mârza D., 2005);
- Combaterea durerilor de cap, ceafă, spate;
- Combaterea stării de oboseală accentuată și a stării de iritabilitate;
- Diminuarea celorlalte manifestări vegetative: puls ridicat, insomnie.

Protocolul ședințelor de masaj (tabel 1) a fost stabilit de comun acord cu pacientele, dar și în urma analizei rezultatelor la evaluarea inițială, realizată prin

scala de oboseală Pichot, Profilul distresului emotional, chestionar privind nivelul de stres. Astfel graficul programelor de terapie prin masaj a fost următorul:

Tabel 1 - Graficul ședințelor de terapie prin masaj

| Luni | Marți | joi | vineri |
|----------------|-------------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| reflexoterapie | Masaj clasic, shiatsu și stretching | reflexoterapie | Masaj clasic, shiatsu și stretching |

Masajul clasic

- se recomandă realizarea unui masaj general, sau parțial lucrând spatele, ceafa și fruntea;

- pacientele au preferat au preferat masajul spatelui, al cefei și al frunții;

Ședința de reflexoterapie a durat aproximativ 30 minute, s-a realizat de 2 ori pe săptămână, alternând cu ședințele de masaj calsic și a cuprins următoarea schemă (Gillanders, A., 2003):

- Zonă traseu renal – 10 minute;
- Zonă de cap – 5 minute;
- Organe de detoxifiere – 3 minute;
- Zone de limfă – 2 – 3 minute.
- Plex solar – 2 – 3 minute

Shiatsu și stretching s-a realizat în combinație cu masajul clasic, la sfârșitul masajului cefei de 2 ori pe săptămână

Notă: Toate aceste forme de masaj se pot aplica combinat sau separat în funcție de dorințele pacientului.

3. Rezultate și discuții

În urma parcurgerii timp de 6 luni a ședințelor de masaj clasic, reflexoterapie, shiatsu și stretching, analizând datele la profilul distresului emoțional, răspunsurile la chestionarul privind stresul la locul de muncă și la scala de oboseală Pichot s-au constatat următoarele aspecte.

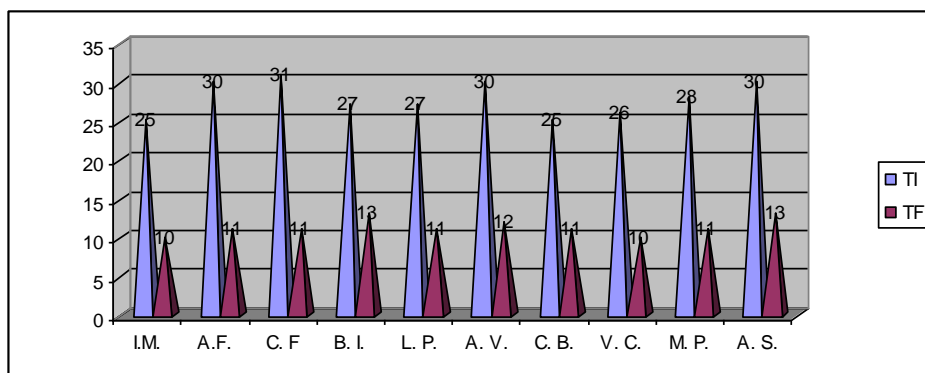


Figura 1. Chestionar privind nivelul de stres de la locul de muncă (testarea inițială și testare finală)

Analizând datele reprezentate grafic putem afirma că se observă o îmbunătățire a stării psihice generale la pacientele cercetate, acestea reușind ca în ciuda factorilor de stres existenți la locul de muncă, sa-și controleze mai bine emoțiile, stările de nervozitate și să se relaxeze în afara locului de muncă, ceea ce le era imposibil înainte de a începe terapia prin masaj. De asemenea toți factorii de stres de la locul de muncă pe care îi aveau la începutul experimentului au reușit să-i îndepărteze cu calm și încredere în forțele proprii că pot depăși orice obstacol, realizând că sănătatea fizică și psihică sunt factorii primordiali în viața lor (figura 1)

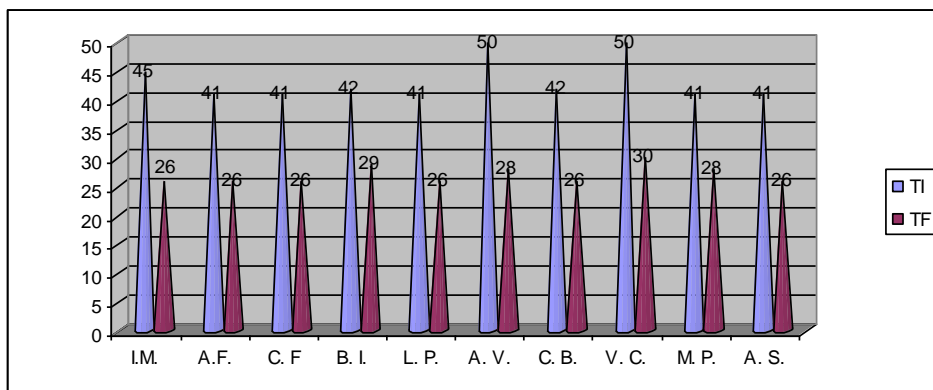


Figura 2. Profilul Distresului Emoțional (testarea inițială și testare finală)

La evaluarea inițială pacientele au obținut la Profilul Distresului Emoțional scoruri între 26 și 29 de puncte acestea fiind marcate de stare permanentă de tristețe, emoții negative, datorită atmosferei de la locul de muncă. La testarea finală scorurile au crescut de la valori de 41 la 50 de puncte, subiecții cercetați manifestând o relaxare fizică și psihică, o putere de detașare față de factorii de stres profesional (figura 2).

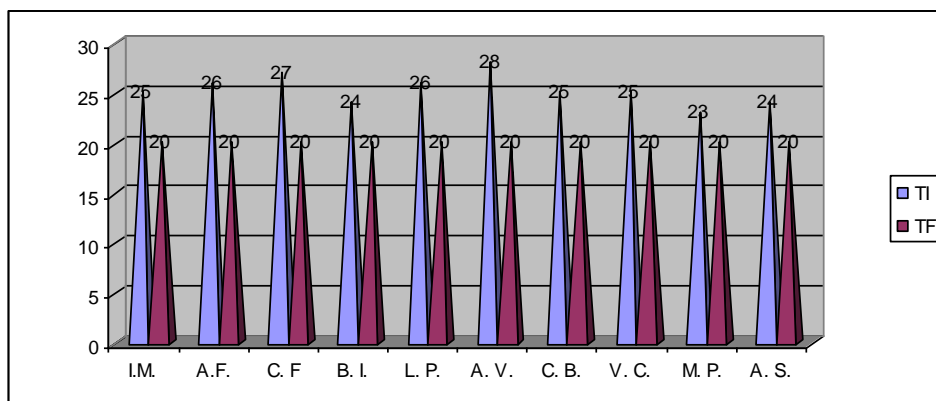


Figure 3. Scala de oboseală Pichot (testarea inițială și testare finală)

La scala de oboseală Pichot se observă valori alarmante ale gradului de oboseală, peste 20 de puncte, subiecții acuzând o stare de oboseală marcată, fără un motiv anume și lipsă de concentrare. În faza de testare finală se observă o scădere

semnificativă a acestor punctaje sub valoarea de 12 puncte, ceea ce semnifică o ameliorare serioasă a stării de oboseală psihică, manifestată prin mai multă capacitate de muncă, putere de concentrare mai mare și mai multă energie în toate activitățile vieții curente (figura 3)

Table 2 Media punctajelor la scala de evaluare a durerii în punctele reflexe

| Reflex areas | Cap | Traseu renal | Organe de detoxifiere | Sistem limfatic |
|--------------|-----|--------------|-----------------------|-----------------|
| IT | 4 | 5 | 5 | 4 |
| FT | 1 | 0 | 0 | 1 |

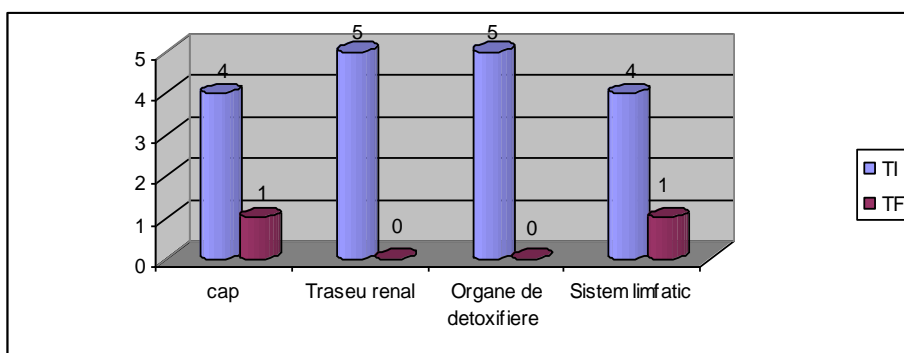


Figura 4. Media punctajelor la scala de evaluare a durerii în punctele reflexe

La scala de evaluare inițială a durerii din punctele reflexe, ce indică gradul de încărcare cu toxine a organismului și un sistem imunitar slăbit s-au reperat la palpare puncte dureroase corespondente traseului renal, capului, organelor de detoxifiere și sistemului limfatic la toți subiecții din lotul experimental, aceștia înregistrând valori maxime de 4 și 5 (tabel 2).

În urma aplicării terapiei prin masaj se observă o diminuare a fenomenelor dureroase în punctele reflexe până la valori de 0 și 1, semn că datorită stimulării acestor puncte s-a realizat o detoxifiere a zonelor afectate și o îmbunătățire a sistemului imunitar prin stimularea limfaticelor. Acest fapt a avut drept consecință diminuarea durerilor de cap până la dispariția acestora, îmbunătățirea calității somnului și relaxare psihică generală, reușind să facă față cu succes situațiilor stresante de la locul de muncă (tabel 2, figura 4)

4. Concluzii

Masajul în terapia stresului profesional se dorește a fi un masaj de armonizare, de reechilibrare a psihicului și somaticului și de fixare a funcționalității acestora la un nivel care să asigure starea de bine (Mârza D, 2005).

Aplicarea tehnicilor de masaj combinate a avut efecte benefice la nivel psihic dar și fizic la subiecții supuși cercetării noastre, fapt demonstrat și de rezultatele obținute de aceștia la testările finale. De asemenea performanțele la locul de muncă și capacitatea de autocontrol în situații limită, stau drept mărturie

efectelor pozitive pe care le-a avut masajul asupra organismului uman în asanblul său la subiecții cercetării de față.

Asocierea mai multor metode de masaj nu poate avea decat efecte benefice asupra întregului organism, detensionându-l, reducând în acest mod stresul cotidian și pe cel profesional (Rabolu, E., 2009);

Metodele de masaj, mai puțin cunoscute, vor să pună în evidență ideea că stresul poate fi combătut cu succes la toate persoanele, indiferent de sex, profesie, mediul din care acestea provin, având posibilitatea de adaptare la toate tipurile de stres și de temperamente (Mârza, D., 2005)

”Omul modern, ori va învăța să-și stăpânească stresul, ori va fi sortit eșecului, bolii și chiar morții. La instalarea stresului cronic apare oboseala și depresia .Atunci individul recurge la consumul de substanțe ”calmante”: alcool, tutun, cafea, dar și medicamente cu efect tranchilizant. „(Hans Selye).

Referințe bibliografice

1. BĂBAN, A., (1998). *Stres și personalitate*, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană;
2. DEREVENCO, P., ANGHEL, I., & BĂBAN, A. (1992). *Stresul în sănătate și boală. De la teorie la practică*. Cluj-Napoca: Dacia;
3. GILLANDERS, A., (2003). *Alinare și vindecare prin reflexoterapie*, București: Niculescu;
4. MÂRZA, D., (2005). *Masaj antistres*, București: Didactică și Pedagogică;
5. MÂRZA, D., (2005). *Reflexoterapia în kinetoterapie*, Bacău: Symbol;
6. NAMIKOSHI, T., (1999). *Shiatsu și Stretching*, București: Teora;
7. RABOLU, E., (2009). *Masaj și tehnici complementare de masaj*, Craiova Universitaria;
8. RĂȘCANU, R., (2001). *Stresul - un exemplu de problemă socială a sănătății*, Iași: Polirom.