

# PROGRAM PROFILAKTYKI PRZECIĄŻEŃ MIĘŚNIOWYCH DLA ZESPOŁÓW PRACUJĄCYCH PRZY KOMPUTERZE

Warszawa | Realizacja w siedzibie firmy



Nazywam się Sergiusz Chabanov.  
Jestem masażystą - fizjoterapeutą.

Specjalizuję się w pracy z osobami  
prowadzącymi pracę siedzącą przy  
komputerze.

**Wdrażam w firmach program profilaktyczny ukierunkowany na ograniczenie przeciążeń wynikających z pracy siedzącej.**

Program obejmuje:

- masaż biurowy redukujący napięcia
- krótką analizę ergonomii stanowiska pracy
- instruktaż prostych ćwiczeń możliwych do wykonania przy biurku
- wskazówki dotyczące profilaktyki w pracy hybrydowej

Celem programu nie jest jednorazowa ulga, lecz realne wsparcie pracowników

# Efekty programu pilotażowego (Kancelaria księgową, 19 pracowników)

- 85% – odczuło zmniejszenie napięcia mięśni
- 80% – zgłosiło poprawę komfortu pracy
- 95% – wyraziło chęć kontynuacji programu
- Pełne obłożenie przez wszystkie dni realizacji.


## Co zyskuje firma?

- realne wsparcie zdrowia zespołu
- zwiększenie komfortu pracy przy komputerze
- dodatkowy element employer branding
- pozytywny sygnał troski o dobrostan pracowników

Program może być realizowany w formule pilotażowej, bez zobowiązań długoterminowych.

Chętnie przedstawię szczegóły w krótkiej, 15-minutowej rozmowie online i dopasuję model współpracy do potrzeb Państwa zespołu.

Sergiusz Chabanov  
specjalista ds. programów profilaktyki napięć mięśniowych

 +48 535 530 960

 [bosskimasaz@gmail.com](mailto:bosskimasaz@gmail.com)

# Podejście i metodologia pracy

W pracy z zespołami biurowymi nie koncentruję się wyłącznie na krótkotrwałym efekcie rozluźnienia.

Moim celem jest ograniczenie przeciążeń powstających w wyniku powtarzalnej, siedzącej pracy poprzez działania profilaktyczne oraz edukacyjne.

## Wyzwania pracy siedzącej

Wielogodzinna praca przy biurku prowadzi do:

- przewlekłego napięcia szyi i obręczy barkowej
- przeciążeń odcinka lędźwiowego
- ograniczenia ruchomości klatki piersiowej
- spadku komfortu pracy i koncentracji

Jednorazowa interwencja przynosi krótkotrwałą ulgę.

Dopiero regularne działania profilaktyczne pozwalają ograniczyć narastające przeciążenia.

## Model współpracy może obejmować:

- regularne sesje masażu biurowego w siedzibie firmy
- krótkie konsultacje dotyczące napięć i ergonomii pracy
- instruktaże autoterapii dla pracowników
- materiały edukacyjne wspierające profilaktykę
- możliwość kontynuacji terapii w studio na preferencyjnych warunkach

Współpraca ma charakter długofalowy i jest dopasowywana do wielkości zespołu oraz jego potrzeb.