UNIWERSYTET MEDYCZNY IM. PIASTÓW ŚLĄSKICH
WE WROCŁAWIU



MGR MICHAŁ KACZYŃSKI

**Wpływ masażu biurowego Reborn na stres
u pracowników biurowych**

ROZPRAWA NA STOPIEŃ NAUKOWY DOKTORA NAUK O ZDROWIU

Promotor:

Dr hab. Małgorzata Paprocka-Borowicz, prof. nadzw.

Promotor pomocniczy:

Dr Anna Kołcz

Recenzenci:

dr hab. Eugenia Murawska-Ciałowicz prof. AWF

Prof. dr hab. Jakub Taradaj

WROCŁAW 2019

**Wykształcenie:**

2003 - 2008 – Akademia Medyczna im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wydział Nauk o Zdrowiu, kierunek: Fizjoterapia; praca magisterska obroniona na ocenę bardzo dobrą; odznaka wzorowego studenta.

2000 - 2003 – XVI Liceum Ogólnokształcące we Wrocławiu

1997 - 2000 – VIII Liceum Ogólnokształcące we Wrocławiu (profil dwujęzyczny, rozszerzony j. francuski)

Kurs z zakresu kompleksowej terapii przeciwobrzękowej prowadzony przez PTL (Polskie Towarzystwo Limfologiczne),

Kurs terapii manualnej metodą Karela Levitta, stopień I, II, III,

Kurs terapii metodą McKenzie`go,

Kurs terapii HILT (Laser wysokoenergetyczny),

Kurs masażu kobiet w ciąży,

Kurs kinesiotapingu na poziomie zaawansowanym,

Kurs masażu work-site,

Kurs masażu Shiatsu,

Szkolenie z zakresu aktywnej rehabilitacji (Fundacja Aktywnej Rehabilitacji),

Kurs masażu noworodka.

**Doświadczenie zawodowe:**

Od 2010 - działalność gospodarcza związana z fizjoterapią i ergonomią.

2009-2017 - Praca opiekuna ćwiczeń klinicznych na oddziałach Akademickiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu, Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym i DPS przy ul. Św. Marcina 10, ZOZ w Świętej Katarzynie oraz Przychodni Multimed pl.Macieja we Wrocławiu,2012-2017 - Praca na stanowisku opiekuna roku na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu,

2013-2016 - Stanowisko fizjoterapeuty i szkoleniowca w Integrative Medical Center,

2010-2015 – Praca na stanowisku adiunkta dydaktycznego na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu,
2009-2017 – Praca na stanowisku instruktora w Akademii Medycznej we Wrocławiu w Katedrze Fizjoterapii w Zakładzie Rehabilitacji w Dysfunkcjach Narządu Ruchu,

2008-2011 – Praca na stanowisku fizjoterapeuty w Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym dla Dorosłych przy ul. Św. Marcina 10 we Wrocławiu,

**Osiągnięcia:**

1. Członkostwo w Polskim Towarzystwie Ergonomii,
2. Członkostwo w komisjach egzaminacyjnych i rekrutacyjnych na Wydziale Nauk o Zdrowiu w UMed Wrocław,
3. Publikacje w literaturze medycznej między innymi w „Fizjoterapii Polskiej”, „Gerontologi współczesnej”, „Rehabilitacji”, „Kosmetyce i Kosmetologii”, „Alter Ego Seniora”,
4. Organizacja Konferencji Naukowej „Majówka Młodej Fizjoterapii” w latach 2008-2019,
5. Organizacja Konferencji naukowej „III Siechnicka Jesień Naukowa”
w 2013,
6. Organizacja szkoleń z zakresu zastosowania terapii przeciwbólowej TENS,
7. Autor rozdziału w monografii wydanej podczas MMF we Wrocławiu
w 2008 i 2011 roku,
8. Uzyskanie pierwszego miejsca w sesji plakatowej podczas MMF w 2011 roku,
9. Organizacja akcji charytatywnej podczas trwania finału WOŚP 2006, 2007
i 2010.

**Publikacje:**

Michał Kaczyński, Sławomir Jarząb, Michał Guła, Krzysztof Aleksandrowicz.: Ocena roli wcześniejszego przygotowania fizjoterapeutycznego w aspekcie zastosowania TENS podczas porodu u pierwiastek = Evaluation of the importance of previous physiotherapeutic preparation in aspect of using TENS during childbirth among primiparous, Fizjoter.Pol. 2014 Vol.14 nr 2; s.60-66,

Michał Kaczyński, Jerzy Heimrath.: Application and efficacy of TENS stimulation in pain relief therapy during labour, Rehabilitacja interdyscyplinarna ; red. Sławomir Jarząb, Andrzej Pozowski, Małgorzata Paprocka-Borowicz; Wrocław : Akademia Medyczna im. Piastów Śląskich, 2009; s.141-148, ISBN 978-83-7055-513-9,

Małgorzata Chrzan, Michał Kaczyński, Weronika Walenista, Magdalena Włodarczyk, Joanna Zawiła.: Przezskórna elektrostymulacja nerwów i masaż jako formy terapii łagodzenia dolegliwości kobiet w okresie ciąży
W:Holistyczne ujęcie rehabilitacji ; pod red. Andrzeja Pozowskiego, Małgorzaty Paprockiej-Borowicz, Sławomira Jarząba; Wrocław : Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich, 2012; s.72-81,ISBN 978-83-7055-445-3,

Sławomir Jarząb, Michał Kaczyński, Michał Guła, Krzysztof Aleksandrowicz, Małgorzata Paprocka-Borowicz.: Ocena skuteczności wybranych metod elektroterapii w schorzeniach dolnego odcinka kręgosłupa w aspekcie ograniczenia przyjmowania leków przeciwbólowych = Evaluation of chosen electrotherapy methods efficiency in lower spine diseases in aspect of lowering usage of painkillers, Fizjoter.Pol. 2014 Vol.14 nr 3; s.12-21,

Michał Kaczyński, Iwona Lemanik, Natalia Klinszport.: Zminiaturyzowane, przenośne urządzenia do elektrostymulacji metodą TENS w codziennej walce
z bólem, Alter Ego Seniora 2013 Vol.1 nr 4; s.198-200

Mateusz Gach, Michał Kaczyński.: Wpływ aktywności ruchowej na jakość życia osób z przewlekłą niewydolnością żylną - doniesienie wstępne, Alter Ego Seniora 2013 Vol.1 nr 2; s.75-80

**Streszczenie:**

**Wstęp i cel pracy:** Stres w miejscu pracy oraz związane z nim skutki psychospołeczne został przyjęty w wielu państwach całego świata jako znaczące zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa między innymi pracowników biurowych. Ponadto postępowanie fizjoterapeutyczne obecnie rzadko jest wykorzystywane jako jeden ze środków prewencji i leczenia stresu. Celem głównym pracy było określenie poziomu stresu (z zastosowaniem kwestionariusza PSS-10) przed i po serii masaży Reborn u osób zajmujących stanowiska biurowe oraz określenie u nich poziomu parametrów życiowych takich jak: ciśnienie tętnicze, tętno i stężenie tlenu we krwi również przed i po serii masaży Reborn.

**Materiał i metoda:** Grupę docelową omawianych badań stanowili pracownicy biurowi obojga płci, zatrudnieni w przedsiębiorstwie zatrudniającym powyżej 400 pracowników. Wszystkie rekrutowane osoby poddane były ocenie według kryteriów włączenia i wykluczenia w celu zakwalifikowania do właściwej grupy badanej. Seria masaży biurowych Reborn, którą objęte były osoby uczestniczące w badaniach, trwała 5 tygodni i obejmowała 10 sesji terapeutycznych. Zabieg wykonywany był 2 razy w tygodniu przez odpowiednio wykwalifikowanego fizjoterapeutę. Do pomiaru poziomu stresu wykorzystano Skalę Spostrzeganego Stresu (Perceived Stress Scale - PSS 10).

**Wyniki:** W badaniach wzięło udział 264 uczestników, którzy podzieleni byli na dwie grupy: grupę badaną (n=205) i grupę kontrolną (n=59). Badania wykazały wzrost w grupie badanej liczby osób z niskim poziomem stresu z 31 (15,12%) przed serią masaży Reborn do 86 osób (41,95%) po serii masaży. Przed serią masaży średni wynik skali PSS-10 w grupie badanej wynosił 17,3 pkt., w grupie kontrolnej 17,8 pkt. W okresie po masażu nastąpiła poprawa rezultatów w grupie badanej, gdzie średnia wyniosła 13,6 pkt. oraz pogorszenie wyników w grupie kontrolnej, gdzie średnia wyniosła 18,3 pkt. Liczby te wskazują na obniżenie poziomu stresu u osób objętych masażem.

**Wnioski:** Zastosowanie masażu Reborn zmniejsza poziom stresu pracowników biurowych. W związku z tym należy wziąć pod uwagę tę formę terapii jako działanie prewencyjne w zakresie ograniczania poziomu stresu. Uzyskane rezultaty powinno się poddać weryfikacji, przeprowadzając dalsze i bardziej szczegółowe badania ukierunkowane na biochemiczny skład krwi.