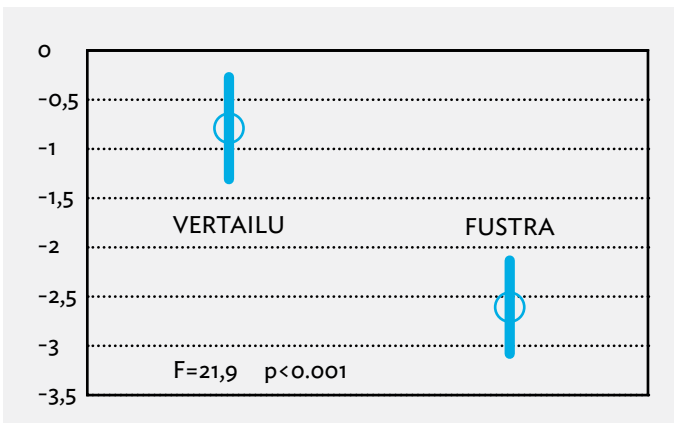


UKK INSTITUUTIN TEKEMÄ TUTKIMUS SEN VAHVISTI: FUSTRA AUTTAA NISKA- JA HARTIAKIPUIHIN.

UKK Instituutti tutki 9/2014 – 5/2015 välisenä aikana Fustra20 -ohjelman vaikuttavuutta niska- ja hartiaongelmiin. Tutkimusryhmässä oli 170 henkilöä, jotka edustivat eri sukupuolta, ikää, siviilisäätystä ja koulutustasoa. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli kipujen voimakkuus asteikolla 0-10 vähintään 3.

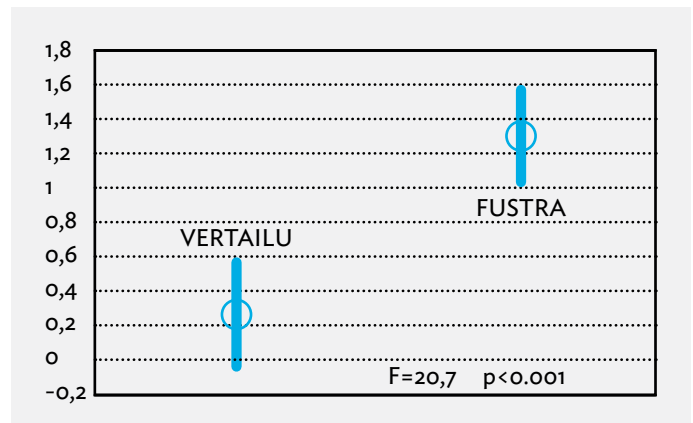
NISKAKIPUJEN VOIMAKKUUS VÄHENI MERKITSEVÄSTI

Ryhmien välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero, joka on myös kliinisesti merkittävä.



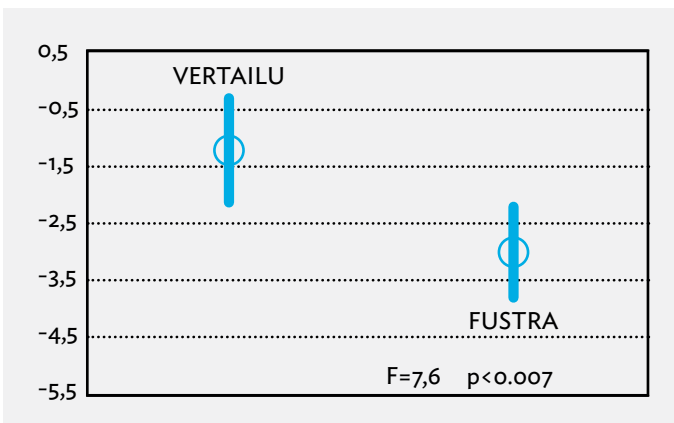
HARTIASEUDUN LIIKKUVUUS LISÄÄNTYI MERKITSEVÄSTI

Ryhmien välillä oli erittäin merkitsevä ero, joka on myös kliinisesti merkittävä.



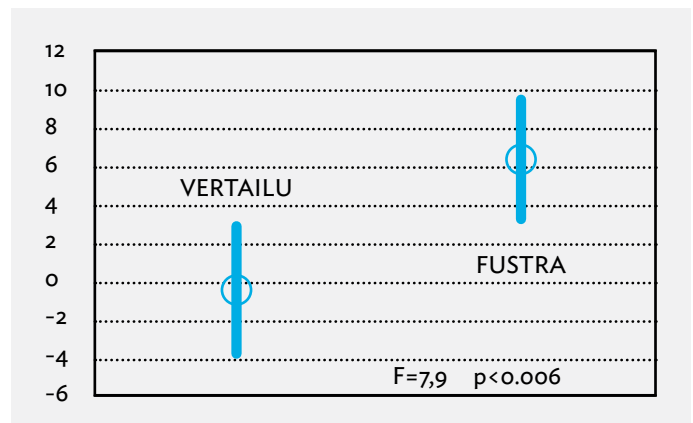
NISKA-HARTIA-OLKAPÄIDEN RASITTUNEISUUS VÄHENI SELVÄSTI

Fustra-ryhmässä rasittuneisuuden tunne väheni selvästi enemmän kuin vertailuryhmässä.



ENERGISYYS LISÄÄNTYI SELVÄSTI

Fustra-ryhmässä energisyys lisääntyi selvästi enemmän kuin vertailuryhmässä.



Lue koko tutkimus osoitteesta: www.fustra.fi



YHTEENVETO

UKK-instituutin tutkimuksen mukaan Fustra-harjoittelu vähentää merkittävästi niska- ja hartiakipuja. Fustra20 on täysin konseptoitu harjoitusohjelma, kuten kaikki muutkin Fustra -ohjelmat. Sen ansiosta asiakas saavuttaa tuloksia ohjaajasta ja paikkakunnasta riippumatta.