

# Rapport fra Brukerundersøkelse 2009-03-27 – Back App

## 1 Oppsummering og konklusjoner

Siden våren 2006 har Back App® vært markedsført som et treningsapparat som trener musklene som støtter ryggstøtten mens du sitter. Vi har sendt ut en spørreundersøkelse til 605 kjøpere i Norge, Sverige og Danmark som vi hadde mailadresse til.

Den uavhengige undersøkelsen som ble gjennomført av Prognett AS, hadde en svarprosent på nesten 50% (278 godkjente svar). Vi fikk følgende konklusjoner:

Mer enn 66 % av dem svarte på undersøkelsen sitter mer enn 4 timer pr dag

De fleste bruker Back App på kontoret (mer enn 69%). 11 % kjøpte også en Back App for å ha hjemme.

39,6 % av de som svarte, velger nesten alltid Back App når de skal sitte. Dette viser at Back App stolen kan brukes som eneste kontorstol etter en tilvenningsperiode.

64 % sier at de kjøpte Back App fordi de hadde problemer med rygg/nakke/hofte. Men overraskende mange har kjøpt Back App for å forebygge, trene og ha en stol hvor man sitter riktig. Mange har blitt anbefalt Back App av sin behandler (fysioterapeut, kiropraktor, etc)

Så mange som 76,6 % mener at de har fått en merkbar positiv helseeffekt av å sitte på Back App. Halvparten av de spurte har fått reduserte plager. Mange har blitt mindre redde for å få plager i rygg, nakke eller hofte. Mer enn 26% sier at de har blitt sterkere og 10 % sier at de har fått økt overskudd.

52,2 % er svært fornøyd med Back App stolen. I tillegg er 38,1 % fornøyd. 0,4% er svært misfornøyd, mens 3-4 % er mer eller mindre misfornøyd. Dette er svært oppløftende for en spesiell stol som Back App

Så mange som 96 % av de som svarte på undersøkelsen vil anbefale Back App stolen til andre.

Brukerne har også gitt en del kommentarer som blir viktige for den videre utviklingen av Back App stolen.

## 2 Innledning

Hensikten med denne undersøkelsen var å spørre de som hadde kjøpt Back App® hvordan de var fornøyd med stolen

## 3 Materialer og metoder

### 3.1 Teststoler

Standard modeller av Back App

## Rapport fra Brukerundersøkelse 2009-03-27 – Back App

### 3.2 Brukere som deltok i undersøkelsen

Vi hadde mailadressen til ca 605 personer som hadde kjøpt Back App via nettbutikken. 299 av dem svarte på spørsmålene. 21 ble ekskludert fordi de ikke hadde svart på alle spørsmålene. Svarprosenten var nest 50%.

Undersøkelsen ble gjennomført i 3 omganger. Først høsten 2007, deretter i mars 2008 og igjen i februar 2009. Samme spørsmålene ble benyttet.

I tillegg til de 605 som vi hadde mailadressen til, har det blitt solgt ca 10000 stoler. Disse stolene har blitt solgt gjennom forhandlere slik at mailadressen ikke har vært tilgjengelig.

Alle brukere som har svart på undersøkelsen er anonyme

### 3.3 Prognett AS

Undersøkelsen gjennomført i samarbeid med Prognett AS som har sendt ut spørreskjema og har mottatt svarene. Prognett AS har systematisert resultatene fra undersøkelsen

### 3.4 Spørreskjema

Tabell 1. Spørreskjema som ble brukt i undersøkelsen

Spørsmål til brukere
<b>Hvor stor del av dagen sitter du?</b>
Ca. 0-2 timer
Ca. 2-4 timer
Ca. 4-8 timer
8 timer eller mer
<b>Hvor ofte velger du å sitte på Back App når den er tilgjengelig/ i nærheten?</b>
Fra 0 til 10%
Fra 10 til 40%
Fra 40 til 80%
Velger nesten alltid Back App
<b>Hvor sitter du på Back App?</b>
På jobben
Hjemme
Både på jobben og hjemme
Sitter ikke på Back App
<b>Hvorfor kjøpte du Back App?</b>
Jeg hadde problemer med rygg, nakke eller hofte
Jeg ville forebygge belastningslidelser i rygg, nakke, hofte
Jeg ville ha en stol hvor man sitter riktigst mulig
Jeg ville styrketreene mens jeg sitter
Jeg trengte en ny stol som var ergonomisk riktig
Jeg ble anbefalt stolen av min behandler
Jeg fikk stolen presentert av en forhandler
<b>Hvilken effekt har du fått av Back App</b>
Jeg har fått reduserte plager
Jeg er mindre redd for å få plager i rygg, nakke, hofte

## Rapport fra Brukerundersøkelse 2009-03-27 – Back App

<b>Spørsmål til brukere</b>
Jeg har blitt sterkere
Jeg får økt overskudd av den aktive sittestillingen
Jeg har ikke fått noen merkbar effekt
<b>I hvilken grad er du fornøyd ned Back App</b>
Svært fornøyd
Nokså fornøyd
Litt fornøyd
Litt misfornøyd
Nokså misfornøyd
Svært misfornøyd
<b>Hvorfor er du misfornøyd?</b>
<b>Vil du anbefale Back App til andre?</b>
Ja
Nei

### 3.5 Mottatte svar

Undersøkelsen er gjennomført i Norge, Sverige og Danmark. Vi har mottatt 299 svar på spørreskjemaet. Ikke alle hadde svart på alle spørsmål. Vi har derfor ekskludert alle svar som ikke er komplette. 21 svar ble ekskludert. Tilsammen 278 svar er med i rapporten.

## 4 Resultater og diskusjon

### 4.1 Hvor stor del av dagen sitter du?

Så mange som 66,1 % av de som svarte sitter mer enn 4 timer pr dag og 27,3 % sitter mer enn 8 timer (Tabell 2).

Tabell 2. Hvor stor del av dagen sitter du?

Svar	Antall svar	%
Ca. 0-2 timer	47	16,9
Ca. 2-4 timer	47	16,9
Ca. 4-8 timer	108	38,8
8 timer eller mer	76	27,3
Sum	278	100,0

### 4.2 Hvor ofte velger du å sitte på Back App når den er tilgjengelig/ i nærheten?

Av de som svarte velger ca 40 % alltid Back App (Tabell 3). Det betyr at de bruker Back App som eneste stol. Erfaringene viser at det ikke er noe problem å sitte på Back App hele dagen etter en tilvenningsfase.

## Rapport fra Brukerundersøkelse 2009-03-27 – Back App

Tabell 3. Hvor ofte velger du å sitte på Back App når den er tilgjengelig/ i nærheten?

Svar	Antall svar	%
Fra 0 til 10%	37	13,3
Fra 10 til 40%	70	25,2
Fra 40 til 80%	61	21,9
Velger nesten alltid Back App	110	39,6
Sum	278	100,0

### 4.3 Hvor sitter du på Back App?

275 av de som har svart på undersøkelsen sitter på Back App (Tabell 4). 3 brukte ikke stolen. De aller fleste bruker den på jobben (over 69 %). Antallet som bruker den på jobben, hadde helt sikkert vært høyere hvis vi hadde spurt de som har kjøpt gjennom forhandlere. Det interessante er å se at så mange som 10,8 % sitter på Back App både på jobben og hjemme. De har kjøpt 2 stoler, en på jobben og en hjemme.

Tabell 4. Hvor sitter du på Back App?

Svar	Antall svar	%
På jobben	192	69,1
Hjemme	53	19,1
Både på jobben og hjemme	30	10,8
Sitter ikke på Back App	3	1,1
Sum	278	100,0

### 4.4 Hvorfor kjøpte du Back App?

På dette spørsmålet var det mulig å gi flere svar. De fleste har oppgitt problemer med rygg/nakke/hofte som årsak til at de kjøpte Back App (Tabell 5). Men overraskende mange har vært proaktive. De har kjøpt Back App for å forebygge, trene og ha en stol hvor de sitter riktig. Mange har blitt anbefalt Back App fra sin behandler (fysioterapeut, etc).

Tabell 5. Hvorfor kjøpte du Back App?

Svar	Antall svar	%
Jeg hadde problemer med rygg, nakke eller hofte	178	64,0
Jeg ville forebygge belastningslidelser i rygg, nakke, hofte	90	32,4
Jeg ville ha en stol hvor man sitter riktigst mulig	122	43,9
Jeg trengte en ny stol som var ergonomisk riktig	48	17,3
Jeg ville styrketrening mens jeg sitter	96	34,5
Jeg ble anbefalt stolen av min behandler	99	35,6
Jeg fikk stolen presentert av en forhandler	16	5,8

## Rapport fra Brukerundersøkelse 2009-03-27 – Back App

### 4.5 Hvilken effekt har du fått av Back App?

På dette spørsmålet var det mulig å gi flere svar. Ca 23,4 % sier at de ikke har fått noen merkbar effekt (Tabell 6). Det betyr at 76,6 mener at de har fått en merkbar effekt.

Halvparten av de spurte har fått reduserte plager, mange er mindre redde for å få plager i rygg, nakke eller hofte. Det er det som skjer når det ikke er vondt lenger. Fler enn 26 % sier at de har blitt sterkere og noen sier at de har fått økt overskudd

Tabell 6. Hvilken effekt har du fått av Back App?

Svar	Antall svar	%
Jeg har fått reduserte plager	132	47,5
Jeg er mindre redd for å få plager i rygg, nakke, hofter	69	24,8
Jeg har blitt sterkere	73	26,3
Jeg får økt overskudd av den aktive sittestillingen	27	9,7
Jeg har ikke fått noen merkbar effekt	65	23,4

### 4.6 I hvilken grad er du fornøyd ned Back App?

Ca 52,2 % er svært fornøyd med Back App stolen (Tabell 7) . I tillegg er 38,1 % fornøyd. Det betyr at over 90% er svært fornøyd eller fornøyd. 0,4 % er svært misfornøyd, mens 3-4 % er mer eller mindre misfornøyd. Dette er svært oppløftende for en spesiell stol som Back App.

Tabell 7. I hvilken grad er du fornøyd ned Back App?

Svar	Antall svar	%
Svært fornøyd	145	52,2
Fornøyd	106	38,1
Litt fornøyd	16	5,8
Litt misfornøyd	5	1,8
Nokså misfornøyd	5	1,8
Svært misfornøyd	1	0,4
Sum	278	100,0

### 4.7 Hvorfor er du misfornøyd?

Vi ba om kommentar fra de som var misfornøyd og fikk disse svarene.

#### Effekt

- Blir veldig lett irritert i korsryggen
- For stor belastning på ryggen i mitt tilfelle
- utformingsmessig gir stolen plager i skrittet ved at den opphøyde delen presser på gale steder
- Manglende effekt

## Rapport fra Brukerundersøkelse 2009-03-27 – Back App

### Stolen krever høyere pult

- Den var for høy i forhold til pulten
- stolen passer ikke til vanlige bord. (går ikke å justre lengre ned) det er veldig lett å "glemme" å balansere, det blir ofte til "henging" i en av retningene. altfor dyr!! 5000!!!
- Stolen er bygd så høy at den ikke kan brukes sammen med et vanlig skrivebord. Dette var ikke opplyst, så derfor var stolen faktisk et feilkjøp. Dersom stolen hadde kunnet brukes til mitt skrivebord ville jeg brukt den mye
- Stolen må stilles inn riktig i forhold til høyden på pulten. Dette har ikke blitt gjort og jeg sitter derfor for høyt med skuldrene i forhold til bl.a. tastaturet

### Stolen mangler hjul

- Stolen går ikke på hjul og blir derfor upraktisk å bruke. Du må løfte den fysisk for i det hele tatt å flytte den. Det blir for tungvint i praksis.
- Blant annet fordi jeg kunne tenkt meg at stolen var lettere bevegelig når jeg skal flytte arbeidsposisjon

## 4.8 Vil du anbefale Back App til andre?

Så mange som 96 % av de som svarte ville anbefale Back App til andre (Tabell 8).

Tabell 8. Vil du anbefale Back App til andre?

Svar	Antall svar	%
Ja	267	96,0
Nei	11	4,0

## 4.9 Kommentarer

Vi ba om kommentarer fra de som svarte på undersøkelsen og fikk disse svarene:

### 4.9.1 Positive kommentarer

- Back App burde være standard stol på alle arbeidsplasser. Vi ville da få et mye lavere sykefravær og spare mye penger for samfunnet. Pluss at vi ville få en friskere befolkning!
- Stolen er kjempefin! utfordringen er å få passe sittehøyde med riktig plassering/høyde for armene. Stolen krever egentlig at en har et skrivebord som kan justeres i høyde
- Jeg er svært fornøyd med Back App
- Jeg klarer ikke å sitte på vanlige kontor stoler etter jeg fikk back up, da kommer smertene tilbake etter 5 min. Så jeg er glad i min Back App
- Super avlastningsstol. Jeg bytter mellom den og min vanlige kontorstol.
- Jeg har kjøpt inn Back App til flere ansatte i vår virksomhet. Alle er svært fornøyd med stolen og har hatt gode resultater i forhold til ryggplager.
- Den har et veldig godt og romslig sete å hvile på, gir et stort pluss, og så liker jeg ringen nede, bruker den som fothviler/støtte.
- Jeg liker at den ser kul ut også!
- Jeg har kjøpt stolen til fordeling mellom mange deltaker i kurs. Dette for å ha et variasjonstilbud til de som trenger det. Fungerer godt til dette.
- Tøff stol, stilig i rommet, venter på forbedring av selve plastformen for optimal sittekomfort.
- Veldig bra at man kan regulere balanseeffekten trinnløst. Brukes mest av min svigermor på 89 år, som bare vil sitte på balansestolen når hun stryker tøy for oss, og det gjør hun mange timer i uken.
- Kjempefornøyd!

## Rapport fra Brukerundersøkelse 2009-03-27 – Back App

- Unik og enkel løsning
- Har lånt den bort til andre på kontoret, men de hadde problemer med å finne seg til rette på den. (ble svimmel og kvalm). -Så da får jeg ha den for meg selv, lucky me !
- Jeg har hjemmekontor og det er viktig at den tar liten plass (2)
- Flott stol, noe dyr!
- Er kjempefornøyd - ungene mine også :) Når jeg ikke bruker Back App, kaster de seg over den. Smart om man tenker forebyggende.
- Stolen er langt bedre enn jeg trodde den skulle være! Blir ikke sliten av å sitte på den. Kombinert med den høyderegulerbare pulten jeg skaffet samtidig, har jeg fått en veldig bra arbeidssituasjon! (Jeg jobber for meg selv og jobber mye uke for uke.)
- Justerer stadig stolen min til å bli mer og mer ustabil, merker spesielt at endel magemuskler og ryggmuskler jobber nesten kontinuerlig. Har tro på at bruk av stolen vil styrke enhver brukers kjerne-muskulatur på sikt. På jobb med trening av den viktigste
- Unik og veldig bra
- Skulle gjerne hatt flere!
- Morsom stol.
- Stolen er rett og slett god!
- Det er uten tvil en god stol!!
- Fin stol og fint design
- Pluss Plager i hofte har forsvunnet Minus Stolen er ikke antistatisk Sammensunket sittestilling er også mulig
- Den gir ubestridt bedre holdning, den er lett å justere intensiteten på (balansmengden), setet er godt.
- Er i det hele tatt meget fornøyd og har allerede anbefalt den til en kollega som har anskaffet sin egen!
- Jeg er glad man har noe som heter produktutvikling slik at stoler som Back App finnes
- Beste stolkjøpet jeg har gjort - EVER!!! :-D
- En gøy flott sak, som gir støtte og styrke, har blitt glad i min Back App.
- Det er en veldig bra stol som har vakt stor oppmerksomhet på arbeidsplassen. Det er mange som sliter med nakke rygg plager og ønsker å prøve Back App.
- Den er for meg helt suveren, og jeg anbefaler den på det varmeste til alle som jeg ser og hører har behov for et slikt produkt.
- Er prolapsoperert rygg. Bruker stolen for forebygging/styrketrening. Ville gjerne brukt den enda mer, men jeg må avlaste litt med ordinær kontorstol, for jeg får litt tendens til betennelse/ising i muskulder/nakke ved langvarig bruk av Back App
- Jeg er veldig fornøyd, jeg kan bevege meg samtidig som jeg sitter, og det er viktig i hvertfall for meg som sliter med ryggen.
- Litt reduserte ryggplager tror jeg :-)
- Fornuftig - alternering mellom backapp og vanlig stol er best
- Nå er det overkommelig å sitte en hel dag
- Ryggen blir aldri bra, men håper å bli sterkere
- Jeg håper jeg får beholde stolen jeg har "funnet" og at det ikke plutselig kommer en kollega og hevder eiendomsretten til stolen.
- Jeg trener styrketrening en gang pr uke og får manuell terapi en gang pr uke og det er derfor vanskelig å si hvilken effekt jeg har hatt av stolen. Den er imidlertid god for å stabilisere ryggen og jeg har ingen smerter når jeg sitter på den.

### 4.9.2 Forslag til forbedringer

- Savner en mer detaljert brukerveiledning/tips. Hvor mye skal kula skrues opp/ned over tid (uker/mnd) Skal en forsøke å sitte helt i ro eller skal en bevege stolen litt når en sitter? osv. Hva er smart?
- Det skulle kanskje vore med ei bruksanvisning med ei opptrappingsplan for å kome igang. Intervall mellom skifte av stolar, eller intervall mellom justering frå stabil til ustabil stol. Eg brukte den i for lange økter da eg fekk den, og vart veldig sliten

## Rapport fra Brukerundersøkelse 2009-03-27 – Back App

- Det burde finnes en herremodell da jeg synes den legger et press på det samme området som menn kan bli nummen i av sykling. Burde vært mer plass i midten foran, med andre ord.
- Blir litt sår i baken av å sitte på den lenge.
- Det skulle vært mulig å senke stolen noe mer slik at man kan bruke den også ved vanlig bordhøyde, kjøkkenbord etc. Jeg er 170 høy.
- Skulle gått litt lenger ned. pga jobbing ved pc og ikke tilgang på regulering av bord
- Bruker den på møterom med normal bordhøyde, og blir sittende for høyt i forhold til bordplaten til å skrive notater ol.
- I mangel av muligheten til å kunne stå ved arbeidsbord hjemme begrenser dette også noe av bruken og fordelene ved stolen.
- Helt topp hvis den også kunne gå lavere.
- Stolen gjør at man sitter relativt høyt. Dette er i og for seg bra, men passer dårlig til kontorjobbing, ettersom bordet blir for lavt. Dette kan igjen føre til dårlig nakke, rygg.
- Jeg får brukt Back App mindre enn ønsket hjemme. Jeg har et hjemmekontor med et stort gammelt flott skrivebord. Dette er plassert med riktig høyde under viduet/kramen, men har ikke justerbare bein. Når jeg stiller Back App stolen på laveste nivå kommer jeg ikke lavt nok
- Skulle ha ønsket meg mer faglig rådgivning om bruk av stolen. Er i ettertid blitt klar over at jeg har fått begrenset effekt fordi jeg ikke har et skrivebord som ikke kan justeres i høyden. Det er viktig å ha en riktig stol, men man må også bruke den riktig
- Den myke puta under ringen knirker en del, og burde byttes til et materiale som er lydløst.
- Den skulle vært mer mobil på arbeidsplassen, feks med hjul.
- Savner en stol med hjull!?
- Kunne ønsket meg noe bedre å hvile føttene på - en ring for eksempel. Jeg har brukt min stol siden mars/april 2006, og er veldig fornøyd.
- Hadde vært fint med en stå-variant også
- Litt for høg tid vanlege kontorpultar, hjul ville vore eit +. Kanskje laga den slik at du kan sitja på kne (som eit alternativ til tradisjonelle knestolar. Då er det lettare å koma inn under kontorpulten.
- Dere bør ha forskjellige setestørrelser. Ikke alle rumpene som er like store eller små. Ellers topp stol!
- Det tok litt tid før jeg forsto hvordan riktig sittestilling skulle være (særlig hva som er riktig høyde på bordet). En videosnutt på hjemmesiden deres kunne kanskje hjelpe med det.
- Ikke mer enn det som tidligere er sagt. Jeg har stor tro på produktet, men det krever at man får litt veiledning før og under bruk.
- Bra til formålet. Litt vanskelig å flytte på, dvs. er vant til kontorstol med hjul som en da forflytter f.eks mellom 2 bord sittende på stolen. Her må en gå av osv., dvs. litt mer omstendelig
- Den kunne vært i en mindre versjon for oss som ikke er så høye.
- Litt for stor belastning foran i skrittet. Kanskje skulle det ha vært en enkel ryggstø, slik at ryggen fikk litt avlastning når man sitter lenge. Dette ville også lette litt på trykket i skrittet.
- Den er for statisk pga at den ikke har hjul. Trenger mer bevegelse sideveis ved arb.bordet. Bunnringen krever mye golv plass. Ellers fin materialkarakter og god design!
- Stolen er også for høy for bruk ved kontorpult med vanlig høyde. Hvis man justerer pulten i riktig høyde i forhold til stolen, er stolen veldig god å sitte på og kan sikkert forebygge slitasje og skader.
- Vet ikke om jeg bruker den riktig da jeg ikke blir sliten av å sitte i den

### 4.9.3 Negative kommentarer

#### Tekniske problemer

- Jeg synes stolen knirker og virker litt tung å regulere i høyden i blant.



## Rapport fra Brukerundersøkelse 2009-03-27 – Back App

- Jeg synes at den plastringen ved gulvet er for svak. Jeg har byttet den en gang og den andre har begynt å sprekke. Den tåler greit belastningen når jeg sitter, men problemet er at jeg må trå på denne for å komme meg på stolen når ryggen er dårlig.
- Jeg er meget godt fornøyd med min Back App, men i den nedre basen/ringen har dessverre plastikken sprukket litt, og skruene har løsnet ved regelmessig bruk!

### Stolen krever en høyere pult

- Jeg tenkte ikke på at stolen ble for høy for min kontorpult, selv på laveste innstilling. Min pult har normal høyde. Dette gjør at jeg per i dag ikke kan bruke stolen slik jeg hadde håpet.
- Ikke bruke den for mye i starten, da blir man fort veldig sliten. Og man føler mer ubehag enn ved bruk av "vanlig kontorsto".
- Jeg har litt problem med at jeg ikke får stilt den lavt nok blir sittende litt høyt
- Den kommer ikke lavt nok i forhold til jobben jeg gjør, derfor har dessverre bruken ikke blitt som jeg hadde forventet.
- Stolen er bygd så høy at den ikke passer til vanlig kontorbordshøyde. Derfor kan den ikke brukes som planlagt

### Annet

- Blir sliten av og bruke stolen
- kan ikke riktigt finde ud af at sidde i den
- får stadig ondt når jeg har siddet et stykke tid, men tror også at min ryg er blevet sterkere
- Ga den bort