

Ergonomiske produkter for vonde rygger

Ryggstøtten og styret i Ryggforeningen Oslo og Akershus fylkeslag stilte mannsterke opp da Floor-Tec Norge AS inviterte til minimesse og utstilling av ergonomiske produkter på Thon Hotel Oslofjord i Sandvika, Bærum 23/10/12. Vi fikk en interessant innføring og demonstrasjon av fagfolk fra Mastercare og Floor-Tec Norge, samt en fysioterapeut fra Belgia.

35.000 behandlinger på 11 år

Karin Timmermans er fysioterapeut og «stress-spesialist». Hun driver et eget ryggcenter utenfor Antwerpen i Belgia. Karin har utviklet et komplett behandlingssystem med bruk av Mastercare ryggbenk. I løpet av 11 år har hun gitt 35.000 behandlinger. Hun har pasienter i alle aldre. Den eldste er en doktor på 91 år. De vanskeligste ryggtilfellene henvises til Karin, og hun behandler også folk som er operert. Karin er den som har drevet denne behandlingsformen lengst og satt det i system. Hun gir også gruppetimer med 3 – 15 personer. Karins presentasjon og studier kan sees på www.floortec.no – produkter – traksjons-ryggbenk

Konsultasjon – traksjon - mobilisering – stabilisering

Dette er stikkord for ryggbehandlingen som gis. Men Mastercare ryggbenk kan også brukes til egenbehandling etter litt veiledning. Bl.a. har Oslo Politi og Forsvaret kjøpt benken for selvbehandling. Ryggpasienter må bevege seg så fort som mulig etter en ryggglidelse for ikke å miste muskelkraft. På traksjonsbenken blir ryggraden strukket ut, slik at nerven ikke ligger så mye i trykk. Mange føler bedring etter 10 minutter på benken. På benken får man en optimal strekk ved innstilling av lav vinkel på ca. 15 grader. Benken kan låses i forskjellige vinkler, og en person på opptil 150 kg kan ligge på benken. Karin forklarer at

vi sitter og vi bøyer for mye fremover, og dermed belaster vi rygg-søylen feil. På ryggbenken jobbes det med å stabilisere rygg-søylen og styrke musklene. Det benyttes bl.a. McKenzie-teknikker. Strekk-øvelsene som man gjennomfører på benken skaper en pumpeeffekt til leddene. Væske og næring pumpes inn og avfallsprodukter pumpes ut. Med Mastercare kan man få behandling for skiveprolaps, skive-degenerasjon, spondylolistese, skoliose, kyfose, lordose, bechterew og rygginstabilitet.

Mastercare ryggbenk

Benken forhandles i Norge av Floor-Tec Norge AS. Mastercare® er et svensk konsept, hvor naturlig avlastning gjennom tyngdekraften forenes med nordisk tankegang om trygghet og effektivitet. (hentet fra brosjyre om Mastercare). Ryggbenken kan låses i forskjellige vinkler. Det anbefales å låse den i 15 grader nedover. Det er nok. Pele Siljedahl fra Mastercare AB uttaler at den lave vinkelen er unik for Mastercare. Den muliggjør stretchøvelser (utarbeidet av fysioterapeuter som Karin Timmermans) som er behagelige og avslappende. Til sammen leder dette til effekter som dokumenteres av leger i klinisk studie (Volvo Aero. Se mastercare.se for hele studien). Et støtteben kan brukes for å stabilisere benken. Brukeren kan i liggende stilling på benken selv justere alle posisjoner ved hjelp av tilgjengelige håndtak og låsemekanismer.



Fysioterapeut Karin Timmermans viser strekking av muskler på baksiden av korsrygg og bekken på to frivillige tilhørere med lidelser isjias og skoliose. Benken ble sakte vippet fremover og låst i forskjellige posisjoner for gradvis å gi mer strekk. Fofestet sikrer at pasienten ikke glir fremover.



Karin Timmermans demonstrerer hvordan pasienten selv kan justere ryggbenkens forskjellige posisjoner og vippe seg frem til ønsket vinkel.

Riktig bøystilling

«Bøy deg som de afrikanske kvinnene gjør» instruerte Karin, «med baken ut og bena spredd». På denne måten oppnås minst belastning. Kanskje ikke så elegant, men det er viktigere å ta vare på ryggen.



Ergonomiske stoler

På minimesse fikk vi prøvesitte noen av de stolene som er på markedet. Det finnes ergonomiske stoler for dem som vil avlaste ryggen, for de som har prolaps eller vil forebygge prolaps. Sittebelastningen overføres til lårene og øvre del av ryggen. Ryggsøylen blir avlastet.

Sadelstoler finnes i mange utgaver, med eller uten armlener og ryggstøtte. Balansemekanisme gjør stolene komfortable og trygge. Det finnes også stoler for tyngre personer inntil 250 kg.

Langvarig statisk sittestilling forårsaker mange korsryggsmerter. Forbedring av sittestilling og omfordeling av belastninger gir gunstige effekter for ryggen. Forskningsprosjekter ligger bak utviklingen av gode ergonomiske stoler. Se www.floortec.no – produkter – stoler.

Stoler for trening av rygg

Regelmessig trening hver dag på en spesiallaget stol vil bedre bevegelsevnen. Bruskivene i ryggsøylen trenger bevegelse for å få væske inn og ut. Ryggtreningstolen hjelper deg til å få riktige bevegelser for kjernemuskulaturen.



Et lite utvalg av forskjellige typer ergonomiske stoler.

Kilder: www.floortec.no, www.mastercare.se, www.rygghalsa.se, Karin Timmermans demonstrasjon på Floortecs minimesse



ONGO treningstol.