

## Korektor SPINA-BAC: Opinia specjalisty

Rewolucyjna zmiana stylu życia współczesnego człowieka, jaka nastąpiła w ostatnich dziesięcioleciach, spowodowała, że w ciągu doby, dłużej siedzimy, niż poruszamy się, lub stoimy. *Homo sedentarius* (człowiek siedzący) to nowy typ i „styl” *homo sapiens*. Zmiana ta nie sprzyja w utrzymaniu w dobrej sprawności i funkcji naszego kręgosłupa, zwłaszcza jego dolnego, lędźwiowo-krzyżowego (L-S) odcinka. Obserwowany, niekorzystny rozkład sił w obrębie struktur tej centralnej części narządu ruchu, podczas pozycji siedzącej, powoduje przedwczesne występowanie zmian zwyrodnieniowych w tej części ciała. Pierwszą fizjologiczną odpowiedzią na ten stan, jest zazwyczaj, uczucie uciążliwego dyskomfortu lub bólu w okolicy kręgosłupa L-S. Nie sprzyja to, tak pożądanemu dziś, na wielu stanowiskach pracy, zachowaniu przez pracownika koncentracji, kreatywności, czy nawet dobrego nastroju. Czy można temu zapobiec?

Spina-Bac jest znakomitym korektorem postawy ciała w pozycji siedzącej. To stosunkowo proste w swej konstrukcji urządzenie pozwala na poprawę statyki kręgosłupa, głównie poprzez zachowanie fizjologicznej krzywizny odcinka lędźwiowego, czyli lordozy. Żadne, inne znane mi korektory, podpórki nie powodują tak wyraźnej i dokładnej „naprawy” ukształtowania kręgosłupa w pozycji siedzącej. Dzieje się tak dlatego, że Spina-Bac, została bardzo precyzyjnie zaprojektowana przez szwedzkich ekspertów ortopedii. Zbudowana jest na stelażu z twardego plastiku i metalowych żeber podpierających wkładkę z pianki poliuretanowej. Konstrukcja umożliwia, za pomocą specjalnego suwaka, „kształtowanie” fizjologicznej lordozy, praktycznie każdemu użytkownikowi, na siedziskach o różnej twardości (*sic!*). Dzięki obszyciu stelaża welurowym pokrowcem, Spina-Bac jest optymalnie miękka i bardzo estetyczna. Biorąc pod uwagę jej walory biodynamicznej korekcji postawy ciała w pozycji siedzącej, można ją stosować i zalecać w profilaktyce bólu kręgosłupa L-S, jak również jako wspomagające działania w kompleksowej rehabilitacji osób z lumbalgią (przewlekły ból kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego).

Prof. dr hab. n. med. Witold Rongies  
specjalista rehabilitacji ruchowej  
PWZ: 48356

Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Witold Rongies  
Specjalista rehabilitacji ruchowej