

80% à 90%

des problèmes de dos sont mécaniques

Jean-Pierre Pallier, pharmacien, est le concepteur du coussin **SPINUP** (\*R). Il nous en explique les avantages.

**Pourquoi les problèmes de dos se répètent-ils, parfois pendant des années ?**

En cas de forte douleur, il est naturel d'aller voir son médecin pour être soulagé. Celui-ci prescrit un cocktail de médicaments : antalgiques, anti-inflammatoires et décontractants musculaires. Ensuite il envoie son patient chez le kinésithérapeute. Ce dernier, en une dizaine de séances, replace le dos par des massages et des manipulations efficaces. Mais ensuite ? La personne rentre chez elle, reprend ses mauvaises habitudes de vie et la douleur apparaît de nouveau. En réalité, 80 à 90 % des problèmes de dos sont mécaniques. Pour ne pas souffrir, la colonne vertébrale doit rester en position droite et pour cela, elle doit être soutenue par des muscles spinaux puissants.

**Lutter contre le stress en soulageant son dos**

Le mal de dos peut être accentué en raison d'un stress, notamment au travail. Il devient ainsi psychosomatique. La biomécanothérapie se propose d'inverser le processus, en induisant un soulagement « somato-psychique », c'est-à-dire que le corps vient au secours du mental. Sous les muscles spinaux siège le système nerveux parasympathique, responsable du rythme cardiaque, des larmes et du relâchement de nombreux muscles autonomes. Par pression sur cette zone profonde, la détente est rapide et durable.

**Quel est le principe de la biomécanothérapie et du coussin SPINUP (\*R) ?**

La biomécanothérapie « rajeunit » la colonne vertébrale, en la redressant et en renforçant les muscles qui l'entourent. SPINUP est un coussin gonflable, en forme de goutte d'eau, muni de deux orthèses plus rigides, formant deux lignes parallèles à la colonne vertébrale. L'utilisateur s'allonge à l'horizontale sur le sol et place sa colonne au centre, sur les deux orthèses du coussin (placez la pointe vers le bas). Au rythme de la respiration, les muscles se décontractent et la colonne vertébrale s'étire, en soulageant les espaces intervertébraux et en décompressant les disques. Après la phase passive, le coussin est regonflé et inversé. La colonne est alors étirée davantage et les épaules libres pour quelques mouvements de renforcement des muscles spinaux. La biomécanothérapie soulage le dos et empêche les récives. Le professeur Philippe De Seze, chef du service de rhumatologie à l'hôpital Lariboisière de Paris l'a expérimentée et considère que SPINUP (\*R) mérite de faire partie de l'arsenal thérapeutique du rhumatologue.

**SPINUP**

**MAL DE DOS-STRESS**

Pour celles et ceux qui ont des problèmes de dos et soumis(es) à des contraintes professionnelles ou familiales stressantes. Le Laboratoire SPIN UP avec une équipe en Centre Hospitalier Médical a mis au point une méthode unique centrée sur la mobilisation de la colonne vertébrale et des vertèbres pour soulager votre mal de dos et vos états de stress.

SPINUP est un coussin d'air ergonomique, breveté, validé par des médecins et rhumatologues. Il se présente sous la forme d'une enveloppe de caoutchouc avec sur une face, deux barres en saillie rectilignes (orthèses) entre lesquelles la colonne vertébrale vient se positionner quand on s'allonge dessus (voir ci-contre) A la portée de chacun, chez soi, ou n'importe où, SPINUP est facile d'utilisation, même pour un enfant.

Dix minutes de pratique quotidienne régulière, allongé(e) sur le SPINUP, suffisent pour décontracter les muscles, évacuer les tensions, décompresser les vertèbres, soulager le dos et corriger les mauvaises habitudes. Dans sa phase active du traitement il aide au renforcement des muscles de la colonne vertébrale contre leur affaiblissement à l'origine des troubles vertébraux.

*SPINUP c'est l'ami de votre dos.*

**ADOSPIN APPUI-DOS ergonomique SPINAL (Lombaire et Dorsal)** Pour ceux et celles qui souffrent de leur dos et sont soumis(es) à de longues heures assises au travail, au bureau, à la maison, en voiture... Votre dos s'appuie sur un coussin d'air qui s'ajuste à vos courbures du dos. Deux barres en caoutchouc parallèles soutiennent la colonne vertébrale, opèrent un massage très doux le long de la chaîne musculaire, ce qui a pour effet de maintenir le dos droit, décontracté et tonique à la fois. ADOSPIN est un coussin double face : dorsale ou lombaire. Il redresse le dos, et le soulage de la pression lombaire et des tensions cervicales. Observations cliniques : Des cas de lombalgies d'automobilistes ont été résolus avec ADOSPIN.

Spinup Moyen = 125 euros  
Spinup grande taille (+ de 1.75m) = 135 euros  
Adospin = 135 euros