

Mal de dos - TMS - Stress

Ne pas laisser son personnel face à ces fléaux, c'est l'intérêt de votre entreprise !



Mal de dos et tensions nerveuses préliminaires des états de stress : une méthode fait actuellement ses preuves et... de nombreux adeptes !
Explications de Jean-Pierre Pallier, Pharmacien Gérant, Laboratoire SPINUP...

34

Une méthode très au point

Pour prévenir, soulager, traiter le mal de dos et, dans le même temps, évacuer les tensions nerveuses préliminaires des états de stress, une méthode a fait l'objet d'études sérieuses auprès de personnalités médicales en France.

Nous savons combien de personnes sont victimes de ces deux fléaux et ce qu'ils représentent en coût à la fois pour les entreprises mais également pour les Etats.

La méthode proposée ici présente tous les avantages que l'on peut espérer tant pour l'individu que dans le cadre d'une collectivité :

- Elle est naturelle à la portée de tous (enfant, adultes, personnes âgées),
 - Elle est praticable en n'importe quel lieu et à n'importe quel moment de la journée,
 - Elle n'exige aucune structure particulière,
 - Elle ne demande aucune formation, aucune initiation,
 - C'est un exercice d'éducation physique fonctionnelle,
 - C'est une technique sûre, sans danger, sans contre indication,
 - Elle s'avère très économique pour être pleinement efficace.
- Dix à quinze minutes quotidiennes suffisent. Ces quelques minu-

tes peuvent s'intégrer facilement dans le cadre d'une collectivité sans perturber son organisation.

C'est une technique pour la détente du corps et de l'esprit créée sur la colonne vertébrale.

Un principe simple

On s'allonge sur un plan – de préférence au sol, sur un tapis ou sur de la moquette –, le dos en appui sur le coussin d'ergonomie breveté SPINUP. Celui-ci présente sur sa face des orthèses entre lesquelles se cadre la colonne vertébrale. Sous l'action du seul poids du corps, la colonne vertébrale épouse le profil du coussin d'air, se courbe et s'étire en arc dorsal ce qui a pour effet de la redresser, de décompresser les espaces intervertébraux, de soulager les disques. Elle est alors soumise à tout un processus d'assouplissement, de décontraction musculaire, d'évacuation des tensions, de soulagement des vertèbres, etc.

Dans le milieu du travail, cet appareil par la simplicité de son utilisation, son efficacité reconnue par le corps médical peut contribuer à apporter un mieux à ce douloureux problème qu'est la santé au travail. **|| J-P. P.**