



SPINEFITTER

BACK IN BALANCE

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТА

ВЛИЯНИИ SPINEFITTER by SISSEL® НА
ПОДВИЖНОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА И ПЛЕЧ, А ТАКЖЕ НА НАПРЯЖЕНИЕ
И БОЛИ В ОБЛАСТЬ ПЛЕЧ И ШЕИ

A STUDY OF THE EFFECTS

OF THE SPINEFITTER BY SISSEL® ON THE MOBILITY OF THE SPINE
AND SHOULDERS, ON SHOULDER-NECK TENSION AND
SHOULDER-NECK PAIN

Исследование
проводилось под
наблюдением
специалиста

Study conducted
under professional
supervision



Производитель:

SISSEL® GmbH - Bruchstraße 48 - 67098 Bad Dürkheim -
Германия Телефон +49 6322 98943-0 - info@sissel.com
www.sissel.com - www.spinefitter.com



www.spinefitter.com



The natural way of living

BC 01 V1

by **sissel**

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТА ОТ SPINEFITTER by SISSEL®

Введение и цель исследования

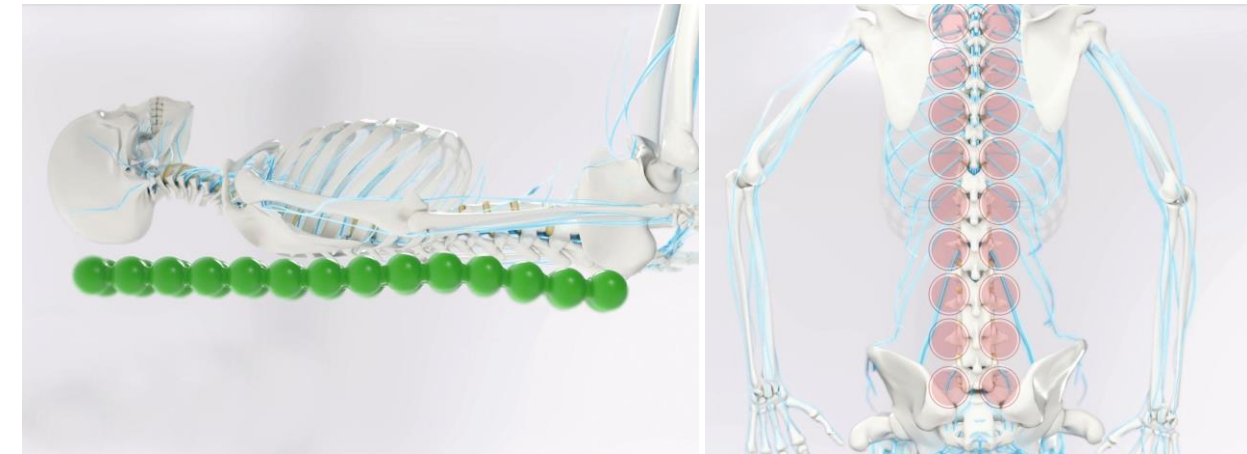
Хорошая подвижность позвоночника и суставов важна для различных сфер, таких как повседневная мобильность, безопасность при падениях или экономия движений. Дисфункции и ограничения подвижности могут привести к нарушению осанки, мышечному дисбалансу, функциональным нарушениям, напряжению и боли. В частности, повышение общей подвижности в грудном отделе позвоночника уменьшает боли и улучшает подвижность соседних отделов позвоночника. к тому же, ограничения в разгибании и вращении грудного отдела позвоночника являются факторами риска чрезмерного использования плеч с уменьшением подвижности суставов и болью. В физиотерапии неотъемлемой частью лечения являются методы мануальной мобилизации позвоночника и суставов, а также лечебные упражнения на подвижность и практические инструкции по мобилизации. Эти методы мобилизационной терапии оказывают положительное влияние на подвижность, особенно в сочетании с активными и образовательными элементами.

SPINEFITTER BY SISSEL® представляет собой новый лечебный инструмент, который является оптимальным дополнением к физиотерапии и мануальной терапии благодаря своей особой структуре, универсальности и широкому спектру применения. Результаты исследования были призваны объективизировать предыдущий практический опыт и преимущества для пользователей. Изучалось влияние тренировок на SPINEFITTER by SISSEL® на подвижность позвоночника (при сгибании, в разгибании и вращении) и, в частности, на подвижность грудного отдела позвоночника (BWS) и плеч. Далее, выяснялось, в какой степени тренировки приводят к уменьшению ощущаемого напряжения и боли в шее.

Процедура исследования

Мы сотрудничали с 12 физиотерапевтическими клиниками и смогли набрать для исследования 180 добровольцев с общими болями в спине, плечах/руках, напряжением в шее и неспецифическими болями в шее. 6-недельная программы обучения состояла из 30-минутного группового занятия под руководством специалиста каждую неделю и 10-минутной программы домашних упражнений для самостоятельных занятий дома два раза в неделю. Для выполнения участникам была предоставлена иллюстрированная рабочая тетрадь с инструкциями.

Все измерения проводились до тренировки, а вторая серия измерений - после 6-недельного периода тренировок. После 6-недельного перерыва без тренировок проводились третьи измерения. Поскольку точность результатов измерений во многом зависит от мастерства, ловкости и опыта эксперта, измерения и документацию проводили только специалисты (физиотерапевты, квалифицированные спортивные инструкторы).



Результаты

Результаты исследования подтверждают предыдущий положительный практический опыт использования тренажера SPINEFITTER by SISSEL® под руководством специалиста. После 6-недельного периода обучения были отмечены явные улучшения в подвижности позвоночника и плеч. Особенно это проявилось в подвижности шейного отдела позвоночника при сгибании, разгибании, вращении и боковом сгибании, а также грудного отдела позвоночника при вращении и плечевых суставов. Общая подвижность шейного отдела позвоночника улучшилась примерно на 12 %, ротация грудного отдела позвоночника - в среднем на 21 %, общая подвижность всего позвоночника (расстояние между кончиками пальцев опущенных при наклоне рук и полом) - на 34 %, а подвижность плечевых суставов при всех движениях - в среднем на 22 %.

Оценка опросников по восприятию боли и напряжения показала значительное снижение интенсивности воспринимаемой боли и напряжения. В целом, участники отметили уменьшение ограничений в диапазоне активности и значительное снижение эмоционального стресса.

Из-за пандемии коронавируса третий тест после 6-недельной тренировочной паузы был проведен лишь некоторыми участниками. Результаты подтвердили эффект улучшения во всех анализируемых областях.

Заключение

Целенаправленное использование SPINEFITTER by SISSEL® - это простой способ увеличить подвижность позвоночника, особенно шейного отдела и плечевых суставов, и помочь уменьшить ощущаемую боль и напряжение в шее. Таким образом, использование SPINEFITTER by SISSEL® открывает профилактические и реабилитационные возможности для улучшения функциональных ограничений позвоночника и плечевых суставов. В будущем планируется проведение дальнейших исследований с конкретными целевыми и пользовательскими группами (например, клинические симптомы или виды спорта).