

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

1 Oppsummering og konklusjoner

Siden våren 2006 har Back App vært markedsført som et treningsapparat som trener musklene som støtter ryggstøtten mens man sitter. Etter å ha solgt ca 11000 stoler, sendte vi ut en spørreundersøkelse til fagfolk (fysioterapeuter, kiropraktorer, etc) som sitter på Back App.

Den uavhengige undersøkelsen som ble gjennomført av Prognett AS, hadde en svarprosent på ca 51% (364 godkjente svar). Godkjente svar fordeler seg med 144 fra Norge, 104 fra Sverige, 60 fra Danmark og 56 fra Finland.

Vi fikk følgende konklusjoner:

98,1% av fagfolkene som har svart på denne undersøkelsen, sier at Ryggpasienter vil kunne ha glede av å sitte på Back App. 97% sier at funksjonen i nedre del av ryggen påvirkes positivt. Over 70% påpeker at Back App påvirker de stabiliserende musklene "Transversus abdominis" og "Multifidene" som har stor betydning for stabiliteten i korsryggen

67,3 % av fagfolkene mener at Nakkepasienter vil kunne ha glede av å trene på Back App, og 62,1 % mener at sitting på Back App påvirker funksjonen i nakken positivt. Det er interessant at så mange har tro på at balanseutfordring gjennom setet gir positiv effekt på funksjonen i nakken.

49,5 % av fagfolkene mener at Hoftepasienter vil kunne ha glede av å trene på Back App, og 39,3 % mener at sitting på Back App påvirker funksjonen i hoftelrådet positivt.

47,3 % av fagfolkene mener at Pasienter med bekkenplager vil kunne ha glede av å trene på Back App, og 39 % mener at sitting på Back App er positivt for funksjonen i bekkenbunnen. 44,8 % mener at Bekkenbunnmusklene påvirkes positivt.

Vi spurte fagfolkene om de ville anbefale Back App stolen som treningsapparat til sine pasienter? 348 av 364 svarte at de ville anbefale Back App til sine pasienter. De 18 som svarte nei hadde følgende begrunnelser

- 5 - anbefaler ikke stoler til pasienter fordi det ikke er en del jobben deres
- 6 - sier at de synes stolen er for dyr og at derfor ikke vil anbefale den
- 3 - peker på at stolsetet er for bredt, er for mykt stoppet og at stolen mangler hjul
- 2 - peker på at stolen blir for høy ved et vanlig bord
- 1 - sier at den er for vanskelig å flytte på
- 1- Ingen begrunnelse

351 av 364 sier at de sitter godt på Back App. Dette er viktig fordi sittekomforten gir førsteinntrykket av stolen. Den er også viktig for å sikre jevnlig bruk som treningsapparat

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

Konklusjonen på denne omfattende undersøkelsen er at Spesialister fra Norge, Sverige, Danmark og Finland er enige om at Back App stolen gjør den jobben som den var planlagt å gjøre; den trener muskelene som støtter ryggsøylen mens man sitter.

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

2 Henvisninger

1. Rapport fra Spesialistundersøkelse 2005-03-02
2. Analyses of Back App chair. AnyBody Technology, Aalborg Denmark 2006-11-02
3. Rapport fra Brukerundersøkelse 2007-11-11 Back App

3 Innledning

Back App har tidligere blitt vurdert av spesialister fra Norge og Sverige (Henvisning 1). Som et ledd i den videre dokumentasjonen av Back App, var det ønskelig å få en bredere tilbakemelding fra fysioterapeuter, kiropraktorer, manuell-terapeuter, naprapater, ergonomer og leger. Hensikten med denne studien var å få en så uavhengig tilbakemelding som mulig på effekten av Back App. Studien var identisk med studien som ble gjennomført i 2005, spørsmålene var de samme.

4 Materialer og metoder

4.1 Teststoler

Standardmodellen av Back App ble prøvet av fagfolkene i 2 til 12 måneder før spørreundersøkelsen ble gjennomført. Stolene var identiske bortsett fra stoffet på setet som var av ullstoff, microfiber stoff eller skai. Alle stolene hadde justerbar kule med gjenger slik at graden av balanseutfordring kunne justeres.

4.2 Spesialister

Fagfolk; fysioterapeuter, kiropraktorer, manuell-terapeuter, naprapater, ergonomer og leger fra Norge, Sverige, Danmark og Finland testet Back App.

Studien ble lagt opp slik at fagfolkene kunne være anonyme.

4.3 Prognett AS

Undersøkelsen gjennomført i samarbeid med Prognett AS som har sendt ut spørreskjema og har mottatt svarene. Prognett AS har systematisert resultatene fra undersøkelsen

4.4 Spørreskjema (sett kryss eller gi en begrunnelsekommentar)

| Spørsmål |
|--|
| Hvilke muskler mener du stolen påvirker positivt? |
| Transversus abdominis |
| Multifider |
| Obliquus ext. / int. |
| Rectus abdominis |
| Erector spinae |
| Bekkenbunnsmuskler |
| Hvilke funksjoner tror du stolen kan påvirke positivt? |
| Stabilisering lumbal |
| Stabilisering cervikal |
| Styrke bekkenbunn |
| Sirkulasjon hofteledd |
| Sirkulasjon fascetteledd |
| Hvilke pasienter vil kunne ha glede av å bruke stolen? |
| Ryggpasienter |
| Nakkepasienter |
| Hoftepasienter |
| Pasienter med bekkenplager |

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

| |
|--|
| Spørsmål |
| Ingen |
| Ville du kunne anbefale stolen til dine pasienter? |
| Ja |
| Nei |
| Hvorfor vil du ikke anbefale stolen til dine pasienter? |
| Svar |
| Ikke svar |
| Sitter du godt på stolen? |
| Ja |
| Nei |
| Har du noen øvrige kommentarer/erfaringer? |
| Svar |
| Ikke svar |

4.5 Oppsummering av mottatte rapporter

Vi har mottatt 380 svar på spørreundersøkelsen. Ikke alle hadde svart på alle spørsmål og disse ble ekskludert fra studien. I alt 364 svar ble brukt i rapporten. Godkjente svar fordelte seg med 144 fra Norge, 104 fra Sverige, 60 fra Danmark og 56 fra Finland.

5 Resultater

5.1 Hvilken stabiliserende muskulatur føler du stolen påvirker?

Av de 364 svarene konkluderer henholdsvis 270 og 253 med at stolen påvirker viktige muskelgrupper for stabilisering av korsryggen; Transversus abdominis og Multifider (Tabell 1). 274 sier at Erector spinae blir påvirket

Tabell 1. Hvilken stabiliserende muskulatur føler du stolen påvirker?

| Muskelgruppe | Betydning for stabilisering av korsryggen | Antall Svar | Svar i % |
|-----------------------|---|-------------|----------|
| Transversus abdominis | Stor | 270 | 74,2 |
| Multifider | Stor | 253 | 69,5 |
| Obliquus ext. / int. | Litt | 203 | 55,8 |
| Rectus abdominis | Litt | 183 | 50,3 |
| Erector spinae | Litt | 274 | 75,3 |
| Bekkenbunnsuskler | Litt | 163 | 44,8 |

5.2 Hvilke funksjoner tror du stolen kan påvirke positivt?

Av de 364 svarene konkluderer 353 eller 97% med at stolen har positive effekt på funksjonen i korsryggen (Tabell 2). I tillegg sier 226 (62,1%) at nakkefunksjonen påvirkes positivt. Ca 40% påpeker dessuten at stolen har en positiv effekt på sirkulasjonen i hofteldd og fascetteldd

Back App - Rapport fra Specialistundersøkelse 2009-06-30

Tabell 2. Hvilke funksjoner tror du stolen kan påvirke positivt?

| Funksjoner | Forklaring | Antall svar | Svar i % |
|--------------------------|---|-------------|----------|
| Stabilisering lumbal | Korsryggen | 353 | 97,0 |
| Stabilisering cervikal | Nakken | 226 | 62,1 |
| Sirkulasjon hofteledd | Hofteledd | 143 | 39,3 |
| Styrke bekkenbunn | Muskulatur som utgjør nedre del av bukpressen | 142 | 39,0 |
| Sirkulasjon fascetteledd | Fascetteledd er de små leddflatene bak på hver virvel | 166 | 45,6 |

5.3 Hvilke pasienter vil kunne ha glede av å bruke stolen ?

98,1 % av de som svarte mente at Ryggpasienter ville kunne ha glede av å bruke Back App (Tabell 3). 67,3 % mente også at Nakkepasienter ville kunne ha glede av stolen. I tillegg nevner 49,5 % at Hoftepasienter ville kunne ha glede av å sitte på Back App, mens 47,3 % nevner Pasienter med bekkenplager

Tabell 3. Hvilke pasienter vil kunne ha glede av å bruke stolen ?

| Gruppe pasienter | Antall svar | Antall % |
|----------------------------|-------------|----------|
| Ryggpasienter | 357 | 98,1 |
| Nakkepasienter | 245 | 67,3 |
| Hoftepasienter | 180 | 49,5 |
| Pasienter med bekkenplager | 172 | 47,3 |
| Ingen pasienter | 3 | 0,8 |

5.4 Ville du kunne anbefale stolen til dine pasienter?

Av de 364 fagpersonene som har svart på spørreundersøkelsen, svarer 346 at "de vil kunne anbefale stolen for sine pasienter". Det er 95,1%

Av de 18 som svarte nei fikk vi følgende kommentarer:

- 6 - sier at de synes stolen er for dyr og at derfor ikke vil anbefale den
- 5 - anbefaler ikke stoler til pasienter fordi det ikke er en del jobben deres
- 3 - peker på at stolsetet er for bredt, er for mykt stoppet og at stolen mangler hjul
- 2 - peker på at stolen blir for høy ved et vanlig bord
- 1 - sier at den er for vanskelig å flytte på
- 1- Ingen begrunnelse

5.5 Sitter du godt på stolen ?

351 svarte ja og 13 svarte nei

5.6 Hva sier spesialistene i de ulike land (Tabell 5)

5.6.1 Muskelgrupper

84,6% av svenskene mener at sitting på Back App påvirker Transversus abdominis. Finnene ser annerledes på det. 58,9% mener at Transversus abdominis påvirkes, mens hele 80,4% av dem mener at multifidene påvirkes. Svenskene har høyest score på

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

Obliquus ext. / int., Rectus abdominis og Erector spinae, mens Finnene scorer høyest på Bekkenbunnmuskulatur.

5.6.2 Funksjon

Alle er enige om at Back App stolen stabiliserer lumbalfunksjonen. Hele 99% av svenskene mener at lumbalfunksjonen påvirkes, mens det samme tallet for danskene er 93,3%. Finnene scorer høyest på effekt på cervical og bekkenbunn.

5.6.3 Effekt på pasientgrupper

Alle er enige om at ryggpasienter vil kunne ha glede av å sitte på Back App stolen. Svenskene har høyest score på nakkepasienter med hele 76%. Finnene er de som er mest skeptiske til effekter på pasientgrupper. 1,8% av finnene tror ikke Back App har effekt.

5.6.4 Sittekomfort

Alle er enige om at sittekomforten er god

5.6.5 Anbefaling til pasienter

Det er overraskende at svenskene er mest nølende på å anbefale Back App til sine pasienter, når de på spørsmål om effekt er de mest positive (Tabell 4). 90,4% av svenskene vil anbefale Back App mens hele 97,9% av de norske spesialistene vil anbefale stolen.

Tabell 4. Svar mottatt fra Norge, Sverige, Danmark og Finland, %

| | Norge | Danmark | Sverige | Finland |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Antall spesialister | 144 | 60 | 104 | 56 |
| Muskelgruppe | | | | |
| Transversus abdominis | 72,9 | 73,3 | 84,6 | 58,9 |
| Multifider | 69,4 | 63,3 | 67,3 | 80,4 |
| Obliquus ext. / int. | 56,9 | 46,7 | 62,5 | 50,0 |
| Rectus abdominis | 48,6 | 50,0 | 56,7 | 42,9 |
| Erector spinae | 73,6 | 65,0 | 82,7 | 76,8 |
| Bekkenbunn | 38,2 | 50,0 | 40,4 | 64,3 |
| Funksjoner | | | | |
| Stabilisering lumbal | 97,2 | 93,3 | 99,0 | 96,4 |
| Stabilisering cervical | 54,9 | 58,3 | 67,3 | 75,0 |
| Sirkulasjon hofteledd | 44,4 | 25,0 | 41,3 | 37,5 |
| Styrke bekkenbunn | 34,0 | 41,7 | 41,3 | 44,6 |
| Sirkulasjon facet ledd | 43,8 | 41,7 | 51,0 | 44,6 |
| Gruppe pasienter | | | | |
| Ryggpasienter | 99,3 | 96,7 | 97,1 | 98,2 |
| Nakkepasienter | 58,3 | 66,7 | 76,0 | 75,0 |
| Hoftepasienter | 58,3 | 28,3 | 54,8 | 39,3 |
| Bekken | 52,8 | 31,7 | 47,1 | 50,0 |
| Ingen pasienter | 0,7 | 0,0 | 1,0 | 1,8 |

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

| | Norge | Danmark | Sverige | Finland |
|--|-------------|-----------|-------------|-----------|
| Antall spesialister | 144 | 60 | 104 | 56 |
| Sitter du godt på stolen | | | | |
| Ja | 96,5 | 95,0 | 97,1 | 96,4 |
| Nei (N) | 3,5 | 5,0 | 2,9 | 3,6 |
| Vil du anbefale stolen til dine pasienter | | | | |
| Ja (Y) | 97,9 | 95,0 | 90,4 | 96,4 |
| Nei (N) | 2,1 | 5,0 | 9,6 | 3,6 |

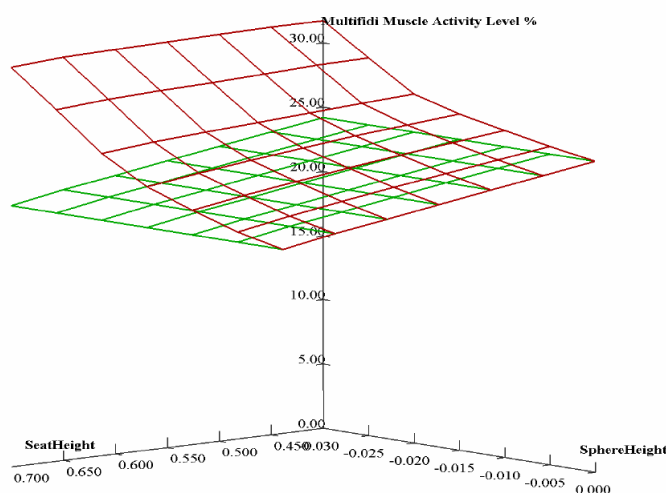
5.6.6 Kommentarer fra alle spesialistene

Se Punkt 7 Vedlegg 1

6 Diskusjon

6.1 Effekter på ryggpasienter

Fagfolkene som har svart på denne undersøkelsen, samstemmer i at Ryggpasienter vil kunne ha glede av å sitte på Back App. 98,1 % mener at ryggpasienter vil kunne ha glede av å sitte på Back App. Flesteparten påpeker at Back App påvirker de stabiliserende musklene "Transversus abdominis" og "Multifidene" som har stor betydning for stabiliteten i korsryggen (Tabell 1). Dette stemmer helt med resultatene fra Spesialistundersøkelsen våren 2005 (Henvisning 1). Henvisning 2 beskriver en muskelsimuleringsstudie gjennomført at AnyBody AS i Aalborg Danmark i november 2006. Ved å skru kula på Back App stolen nedover, viser de en positiv effekt på multifide muskel aktiviteten (Figur 1). Studien samstemmer fagfolkernes oppfatning av hvordan aktiv sitting på Back App stolen påvirker musklene som støtter ryggstøtten.



Figur 1. Effekt av setehøyde og høyde på kula (sphere height) på multifide muskel aktivitet (Report Anybody 2006-11-02, Henvisning 2)

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

Bedre stabilitet i de ryggnære musklene, Transversus abdominis og Multifidene, er viktig med tanke på rehabilitering og forebygging av plager i ryggsøylen. Fra litteraturen er det kjent at de ryggnære musklene som støtter ryggen, er de som blir mest svekket etter lengre tid med ryggsmarter. Spesialister som arbeider med ryggrehabilitering, bruker behandlingsprinsipper som fører til bedre stabilitet og sterkere muskulatur spesielt for de ryggnære musklene. Det er stor fokus på å bedre stabiliteten gjennom balansetrening av rygg og magemuskler. Disse prinsippene er basert på nyere anerkjente studier bl.a. fra Australia.

Det er også interessant å se at omtrent halvparten av fagfolkene har god tro på gunstig innvirkning på de små leddene i ryggen (Tabell 2). Disse er ofte årsak til store slitasjeplager. Det er spennende hvis jevnlig bruk av Back App påvirker disse positivt.

6.2 Effekt på nakkepasienter

Hele 67,3 % av fagfolkene mener at nakkepasienter vil kunne ha glede av å trene på Back App, og 62,1 % mener at sitting på Back App påvirker funksjonen i nakken positivt (Tabell 2 og 3). At så mange har tro på at balanseutfordring gjennom setet påvirker nakken positivt er spennende. Denne oppfatningen er helt i tråd med Spesialistundersøkelsen fra våren 2005 (Henvisning 1) hvor 80% mente det samme.

Nakkestabilitet er et omfattende problem. Sittende stilling er normalt en beskjeden utfordring for nakkepasienter fordi denne stillingen gir liten utfordring i forhold til tyngdekraftens påvirkning. Balansetreningen ved å sitte på Back App kan dermed tenkes å virke positivt og gi god trening i sittende stilling. Det kreves da at Back App gir tilstrekkelig balanseutfordring. Muligheten for å justere ubalansen på Back App vil bli et viktig element for nakkepasienter fordi effekten av ubalansen i stolen delvis blir nøytralisert ved stabiliserende bevegelser i korsryggen og dermed bare delvis når opp til nakken.

6.3 Effekt på hoftepasienter

49,5 % av fagfolkene mener at hoftepasienter vil kunne ha glede av å trene på Back App, og 39,3 % mener at sitting på Back App påvirker funksjonen i hofteleddet positivt.

Denne oppfatningen er helt i tråd med Spesialistundersøkelsen fra våren 2005 (Henvisning 1) hvor 50% mente det samme.

Det er overraskende at så mange fagfolk mener at bruk av Back App kan virke positivt for hoftepasienter (Tabell 3). Troen på en positiv effekt på hoftepasienter bygger antagelig på at det er en positiv effekt av balansetreningen, at det er en positiv sirkulasjonseffekt gjennom bevegelse samt effekten av å sitte med en gunstig hoftevinkel.

6.4 Effekt på pasienter med bekkenplager

47,3 % av fagfolkene mener at pasienter med bekkenplager vil kunne ha glede av å trene på Back App, og 39 % mener at sitting på Back App påvirker funksjonen i bekkenet. 44,8 % mener også at bekkenbunnmusklene påvirkes positivt.

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

I Spesialistundersøkelsen fra våren 2005 (Henvisning 1) mente over 70% at bekkenbunnmusklene ble påvirket positivt. Det at så mange mener bekkenbunnsmuskulaturen blir påvirket positivt er tråd med senere studier. Disse antyder at riktig sittestilling er av betydning for god kontakt med akkurat denne muskulaturen.

6.5 Anbefaling til pasienter

346 av de 364 fagpersonene som har svart på spørreundersøkelsen, svarer at de vil anbefale Back App stolen til sine pasienter.

I Spesialistundersøkelsen fra våren 2005 ville 10 av 15 anbefale Back App til sine pasienter. 5 var i "vet ikke gruppen" fordi de ikke hadde fått prøvet stolen lenge nok.

At så mange fagfolk vi anbefale Back App stolen til sine pasienter er svært bra og tyder på at balanseprinsippene i Back App er i tråd med mange av de prinsipper de legger til grunn i forhold til å bedre stabiliteten i ryggstøtten.

6.6 Sittekomfort

351 av 364 sier at de sitter godt på Back App. Dette er viktig fordi sittekomforten gir førsteinntrykket av stolen. Den er også viktig for å sikre jevnlig bruk

7 Litteratur

Ainscough-Potts AM, Morrissey MC, Critchley D. The response of the transverse abdominis and internal oblique muscles to different postures. *Man Ther*, 2006 Feb; 11 54-60

Dankaerts W, O'Sullivan P, Burnett A, and Straker L. Altered patterns of superficial trunk muscle activation during sitting in nonspecific chronic low back pain patients - Importance of subclassification. *Spine* 2006;31:2017-23.

Falla D, O'leary S, Fagan A, Jull G. Recruitment of the deep cervical flexor muscles during a postural-correction exercise performed in sitting. *Man Ther*, 2006 Aug 7

Hides JA, Jull GA, Richardson CA. Long - terms effects of specific stabilizing exercises for first-episode low back pain. *Spine*. 2001 Jun 1; 26(11):E243-8

Hodges PW, Richardson CA. Feedforward contraction of transversus abdominis is not influenced by the direction of arm movement. *Exp Brain Res*. 1997 Apr;114(2):362-70.

Hodges PW, Richardson CA. Inefficient muscular stabilisation of the lumbar spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transversus abdominis. *Spine*. 1996 Nov 15;21(22):2640-50

O'Sullivan P, Dankaerts W, Burnett A et al. Lumbopelvic kinematics and trunk muscle activity during sitting on stable and unstable surfaces. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* 2006;36:19-25.

O'Sullivan PB, Dankaerts W, Burnett AF et al. Effect of different upright sitting postures on spinal-pelvic curvature and trunk muscle activation in a pain-free population. *Spine* 2006;31:E707-E712.

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

Panjabi M. The stabilizing system of the spine. Part 1. Function, dysfunction, adaptation, and encanchement. J Spinal Disord 1992;5:383-9.

Preuss RA, Grenier SG, McGill SM. Postural control of the lumbar spine in unstable sitting. Arch Phys Med Rehabil. 2005 Dec ; 86:2309-15.

Ruth R Sapsford, Carolyn Richardson, Warren R Stanton. Sitting Posture affects pelvicfloor muscles activity in parous women: An observational study. Australian Journal of Physiotherapy, Vol 52. No 3. 2006 (Pages 75-152)

Tørholm S, Rasmussen, J Analysis of Back App chair. AnyBody Technology 2006
Bråten M, Engell H, Fredriksen H, Lilleheim M Buk og ryggtrening. Gyldendahl 2006

8 Vedlegg 1 Generelle kommentarer

Nedenfor har vi tatt med alle de kommentarene vi har fått, positive og negative

8.1 Fra Norge

- En god stol å sitte på. Føler at du slapper av når du sitter.
- Stolen er spesielt god pga bevegelsen som stadig skjer. Den bidrar også generelt til en bedre sittestilling og en bedre hoftevinkel.
- Stolen er spennende fordi den har de forskjellige innstillingene - alt fra god stabilitet til veldig ustabil. I tillegg er setet godt å sitte på og stimulerer til god holdning
- Personlig mener at stolen er det beste stolen som jeg har sittet i. Det syns ungene mine og når dei besøker jobben min.
- Vi har et eksemplar stående på jobben og det er mange pasienter som prøver den (fysisk institutt med 10 terapeuter). Stort sett veldig positive tilbakemeldinger fra pasienter. Jeg har en hjemme
- JEG tror at kombinasjonen av de 2 funksjonene a)aktiv balansering og b)den åpne hoftevinkelen er stolens styrke.
- Opplever en gjenforening med egen rygg. Det er foreløpig for tidlig å si om jeg er kvitt egne ryggplager, men jeg er tryggere på bevegelse. I en periode med forandring er det å forvente at en kjenner noe.
- Behagelig sittestilling
- Stolen er bra, men har man for lav pult vil effekten av stolen bli mindre. De med nakkeproblem må være nøye med høyde på pc-skjerm, slik at de ikke kikker nedover. Da kan man få mer vondt i nakken. Veldig fornøyd med Back App-stolen. Har allerede 2 pasienter
- Stolen oppleves så bra at jeg ikke har kunnet la være å låne den ut til et barnebarn som vanligvis "sitter som en reke"
- Jeg er fornøyd med stolen som en "aktiv stol". I min praksis, hvor jeg står mesteparten av tiden, har jeg behov for hvile mellom "slagene". Stolen benyttes derfor bare som ekstrastol, f.eks. når jeg skal utføre skrivearbeid på PC.
- Helt fra Balans stolen ble lansert har vi hatt den i bruk i familien", og anbefalt videre. Denne bringer inn noen av de samme element pluss flere. Jeg liker muligheten til sidevis bevegelse i bekkenet
- Føler man sitter mer aktivt på stolen
- Veldig bra ved ikke for lenge sitting, stopper noe sirkulasjon hvis sitter for lenge
- For å få nytte av de fordeler stolen gir, er det viktig at brukeren får hjelp til å bruke stolen på en riktig måte. Det vil bety mye å kombinere stolen med hev/senk-pult
- Utforsk mulighet for ryggstøtte og evt.armen (alt enkelt nedfellbart?) for å redusere behov for å ha en konvensjonell kontorstol i tillegg til Back App. Godt i perioder hvor man vil lene seg bakover også. I tillegg se om den kan gjøres noe lavere for å få den lettere inn under bordplater. Stolen krever høyere og justerbart bord. da blir dette en fin kombinasjon. Litt uhåndterlig ved flytting
- Eneste negative tilbakemelding er at man ikke lett kan skyve stolen sidelengs....

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

- Jeg synes det er upraktisk at stolen ikke har noen form for hjul fordi den blir veldig tung å flytte på hvis man sitter ved et skrivebord, ved en computer eller jobber med noe. Setet kunne ha vært mer salformet (ikke fullt så flatt) fordi det er mer behag
- Jeg har ikke hofte, rygg eller nakkeproblemer. Stolen er behagelig å sitte på, men man skal regne med slitenhet spes lumbal i begynnelsen. Bør ha muligheten til å variere mellom forskjellige stoler. Savner mobiliteten til en stol med hjul på et kontor med
- Den burde kunne reguleres noe lenger ned (lavere)
- Stolen brukes iforhold til forebygging av plager. også til Psykosomatiske pasientgrupper. Hadde vært fint med hjul som låste når det kom vekt på – fører til øket funksjonel bruk både i hjemmet og kontor. Den er litt tungvint å flytte på. Ville da brukt den
- Stolen er god og anbefales til pasienter
- Stolen er god å sitte på - positiv for stabilitet, og kan gjerne også ha ein førebyggande effekt.
- I prinsipp vil jo all muskulatur i torsoen bli involvert i utbalanseringen av denne. Arbeidsoppgave(r) og posisjoneringen i forhold til denne/ disse blir avgjørende for graden av muskelaktivitet i samvariasjon med innstillingen av kula og plasseringen av
- Jeg har anbefalt stolen til mange pasienter og vet at til nå har 6 stk godt til innkjøp av stolen og er meget fornøyd. F.eks har en av mine pas som er ansatt ved OSL sørget for en positiv \"smitteeffekt\", så der er det stadig flere brukere av back app, h
- En stol som bør anbefales til de fleste. Virker nesten som et treningsapparat
- Om den hadde nedfellbare hjul hadde den vært ypperlig som terapikrakk
- Jeg synes stolen er veldig i tiden ift at det er svært populært med trening på fysio/petsi baller. Genial oppfinnelse som gjør det mulig å arbeide mens man sitter på en ball og balanserer. Veldig godt sete og god hoftevinkel
- Nei, men jeg tror den har potensiale med endel forbedringer.
- Skrivebord som ikke er regulerbare blir for lave til stolen. Stolen er for høy for de skrivebordene som ikke er regulerbare. Dette gjør at du ikke kan sitte å jobb ved PC på slike pulter. Dette gjelder som oftest private og de har også god nytte av stolen
- mener stolen er generelt god for hele rygg og nakke komplekset; og en kan ikke dele det opp som spm før; den påvirker mer eller mindre alle komponentene. best effekt får en av produktet ved å bruke ett heve senke bord i tillegg!
- En aktiv stol som aktiverer holdningsmuskulatur og gir variasjon i sittingen.
- Meget fornøyd med stolen selv. Anbefalt den til flere pasienter allerede
- Stolen er delvis anvedbar. Ringen rundt gjør at du ikke alltid kommer godt nok inn mot objekt og vektarmen blir lang og svært så belastende. I tillegg burde dere ha et alternativ med hjul. Da vil stolen være mer anvedbar.
- er fornøyd med stolen, og mange av de som har prøvd den hos meg har vært nysgjerrig på en slik stol. Det som gjør at de ikke går videre er at stolen er for høy for de fleste bord/arbeids pulter.
- Det skulle har vært mulig å regulere stolen mer ned slik at man kan variere med å bruke kontorstol og backapp-stol, men dette er vanskelig å få til med mindre man har et el. heve og senkbart arbeidbord.
- Pasientene liker stolen, fint å starte balansetrening på lavt nivå. Pasienter m/ sitteproblematikk opplever den komfortabel. Som kontorstol tar den litt for mye plass.
- Jeg ønsket meg stolen primært til å bruke som behandlingsstol ved benken, men det egner den seg ikke så godt til, da den er stor og ikke så lett å flytte med seg fra side til side. Men den er veldig god å sitte på, og da jeg fikk en skade på senefestene
- liker stolen veldig bar og anbealer den til mange
- Kjempe stol, desverre uten hjul
- Stolen er god når en har tilgang til heve og senkbart bord, eller en anvender den separat. Den er litt tungvint da den er litt tung å flytte på når en sitter inntil et bord
- Flott stol. Kanskje litt for mye sitteflate
- Absolutt
- Fint at det er mulig å sitte med benai i kors på stolen
- Bra stol, men ikke alle klarer å bruke den
- Opplever stolen best ved frittstående aktiviteter. Ikke så god til kontorarbeid
- Stolen bør kunne reguleres mer nedover slik at den passer bedre til personer fra 150 cm

Back App - Rapport fra Spesialistundersøkelse 2009-06-30

- det er et minus at jeg må ha en pult som må heves for å sitte riktig på stolen.har en kjøpt stol,må en også da kanskje kjøpe pult.
- Mange pasienter liker stolen, men mange synes det er problematisk at den ikke har hjul
- Den er litt lite mobil når jeg sitter og vil flytte meg fra et sted til et annet ved arbeidsbordet.
- Bruker den vanligvis kun i forbindelse med kurs.
- Bra stol
- Det eneste som "feiler" stolen er at den ikke er rullbar/bevegelig. Da hadde den vært enda mer funksjonell!
- Stolen påvirker energiflyten i hele kroppen. Selve sittestillingen er aktiv og man får god kroppskontakt. Opplever at det er enklere å holde fokus over lengre tid. Stolen kan derfor også være gunstig for å redusere opplevelsen av stress i arbeidssituasjon
- Fungerer dårlig uten hev-senk skrivebord
- Clinic 1 har back app stolen til fri benyttelse i resepsjonens pasient vente-areal. Positive tilbakemeldinger fra faste ventende pasienter som bruker stolen ukentlig Personlig savner jeg som bruker av stolen at stolsetet skulle vært betjent med et håndt
- Jeg liker ikke selv stolen, men vet at flere gjør det. Jeg har behov for å forflytte meg og da er stolen ikke særlig aktuell. Den burde også vært mulig å stille lavere. Slik den er nå passer den best til hev senk bord.

8.2 Fra Sverige

- Helt suverän stol! Dessutom snygg design!
- Ett bra sittande men för de flesta tröttsmt i början och skall tränas in. Instrks behövs.
- Borde även finnas med hjul.
- Stolen är ganska bekväm och skön. Jag undrar hur det är med blodcirkulation kring höfterna och nedre extremiteter när fötterna inte vilar stadigt på golvet och trycket i grenen känns högre jämfört med vanliga sadelstolar.
- Jag har patienter med kroniska ryggbesvär och instabilitet som sitter 45 min på stolen vid varje besök då jag nu arbetar med psykoterapi. Dessa patienter säger att de inte kunnat sitta annars (tidigare har jag haft denna typ av patienter liggande) Flera h
- Fungerar både som sittmöbel och som träningsredskap. Har använt den som ett alternativ till pilatesboll för sittande övn.Om man samtidigt hade tillgång till "fotstöd" påminnande om stigbyglar(som finns på h ästsadeln) så blir balanskravet och stabilise
- Går ej att ha som ensam stol men är ett bra komplement.
- Som att sitta på en boll, och ser nästan ut som en stol! Man blir glad av att sitta vid datorn och lattja runt på backapp
- Stolen är mycket lätt att använda. så många blir säkert hjälpta av att använda den. Särskilt de som inte är så rörliga.
- Snygg design förutom god funktion :-)
- Ibland känner man att det skulle vara hjul på stolen som man kunde fälla ut
- Aktivt ssittande med möjlighet att lätt ställa in graden av stimulering via bollen under stolen
- Bra vid sittande arbeten med behov av viss räckvidd (stort yttre arbetsområde) genom mindre belastning på axlar och armar.
- Som arbetsterapeut har jag inte kunnat besvara m.grupper med säkerhet. Jag har rekommenderat stolen till personer som har ryggproblem o skulderproblem o har sittande arbete. Minst en person har uttryckt stor uppskattning över stolen.
- Min bedömning är att framför allt rygg och nackpatienter kan ha glädje av denna stol och att framför allt den posturala muskulaturen stimuleras. Har inte testat höftpatienter än, men den öppna höftvinkeln bör gagna denna patientgrupp.
- Jag är mycket nöjd med stolen, tycker den var bättre än förväntad
- Stolen är mycket bra. Förutom att den stabiliserar kring kotpelaren påverkar den även hjärnhalvorna. Detta via små diagonala och rotatoriska stabiliseringsrörelser som uppstår i sittandet. Det stimulerar kraftcentra i hjärnstammen och sänker spänningsnivå
- Kan ibland tycka att sitsen är för bred i mitten

Back App - Rapport fra Specialistundersøkelse 2009-06-30

- Fantastisk stol- jeg njuter varje gång jag sitter på den. Patienterna är nyfikna på den och får gärna prova den samtidigt som jag berättar om dess funktion
- Jag uppfattar sittdynan som bred.
- Fin design Bra med följsamhet vi rörelser som att sträcka sig efter något, man bibehåller en god ergonomisk position. Plasten på ringen som man har fötterna på har dock spruckit på ett ställe förmodligen av tryck, trots liten användning. Jag kontakter min
- Skulle gärna ha haft hjul på stolen, vid ett skrivbord behöver jag vara mer mobil
- Flera som använt stolen har upplevt en trötthet i rygg/nacke. Viktigt med information till patient före användande av stolen om att tröttheten är naturlig med tanke på aktivering av muskler som tidigare varit inaktiva vid sittande på vanlig stol.
- Du får en optimal sittställning med BackApp. Mycket bra sitta.
- Den är snygg!
- Har flera pasienter som köpt stolen ock är mycket nöjda
- Aktivt sittande
- Vi är mycket nöjda
- Stabiliseringstrening av columna. Hållning. Mycket bra stol
- Jag gillar stolen. Självt dras jag med en dålig hållning i nacke-axlar, men den har förbättrats sen jag började använda stolen. Jag har också mindre ont. Patienterna uppskattar designen och tycks förstå tanken bakom ganska bra. Dock avskräcker priset något
- Utöver lokala stabiliseringsfunktioner medverkar den till diagonala rörelser i kroppen vilket i sin tur påverkar hjärnans olika delar och stimulerar dess systemiska funktion.
- Har inget stort flöde av patienter med problematik nacke-rygg-höft. Vissa har lånat hem stolen en period och flera är mycket nöjda.
- jag har en äldre och en nyare back app. Den nyare har litet bättre grepp i "fotringen" - jag tycker att det skulle vara bra med ännu bättre grepp, kan vara litet halkigt med vissa strumpkvalitéer. Jag tycker detta är en superbra uppfinning!
- Jag personligen sitter illa : jag glider fram pga att stolen här för hög för mig. Jag är 154 cm lång !! Önskar att ni skaffar en pelare för kortvuxna användare också !
- Bra ide. Hade tänkt göra en själv men ni hann först. Behöver ni återförsäljare? Bäckebotten: Upplever framförallt en avspänning vilket jag tror är det viktiga. Ger parasympatiskt påslag = läkningaktivering generellt i kroppen.
- Kanske att man skulle kunna sänka den lite till för lite kortare personer
- stolen är för högt för många skrivbord
- Undrar hur stolen påverkar blodcirkulationen i bäcken och höft.
- Efter att själv ha en artros och svår infl i höften har stolen senaste månaden varit min räddning när jag behöver skrivbordsarbete.
- I början satt jag kanske 1 tim i taget. Nu kan jag ibland sitt hela dagen, men ställer då in stolen mer stabilt genom att "snurra upp" kulan så ringen står stabilt. Flera terapeuter som varit hos oss på utbildning i frekvensmedicin har sagt att de vill
- tycker att stolen är fantastiskt skön att sitta på, är mycket nöjd
- Är osäker på bäckenbotten ,nacke. Allt beror på hur patinnten sitter. En korrekt sittstil på stolen kan påverka. Dessutom skulle jag vilja ha en mindre platskrävande stol. Mindre stödyta, mindre sits för små ytor
- Undrar hur manliga personer sitter på stolen , bulan framtill är ganska stor.
- Jag hade nästan glömt vilken oerhörd skillnad det är att sitta på BackApp jämfört med en vanlig stol! För att svara på frågorna var jag tvungen att provsitta vanliga stolar ock se skillnaden tydligare. Jag tycker BackApp är jättebekväm - enda nackdelen är att man måste höja skrivbordet
- Jag gillar detta aktiva sittande som aktiverar många muskler och leder, ger variation och omväxling och som håller användaren vaken och allert med en perfekt balanserad rygg och hållning. Genialt!! Tack
- Bra stol som ger en balanserad sittställning vid arbetsplatsen
- Man blir aktiv och använder mukulaturen
- Hadde vore fint om den kunne sänkas mer slik at den kunne brukast av korta personar. Är myket nöjd med stolen

Back App - Rapport fra Specialistundersøkelse 2009-06-30

- Kanskje er sitsen för vissa personar alför stor. En mindre sits önskas
- Pris
- Många reagerar på priset

8.3 Fra Danmark

- stolen er for høj til for eksempel mig. den bør kunne købes med både høj og lav indstilling
- Mit grundlag at vurdere på er naturligvis begrænset da det er ud fra egen erfaring. Jeg har ikke de store muskulære problemer selv. Men er vældig tilfreds med at sidde på stolen. Jeg vil dog mene at det er en individuel vurdering om stolen kan hjælpe
- For at bruge stolen rigtigt, er det vigtigt at have et hæve-/sænkebord, så man hele tiden kan tilpasse bordet til stolens aktuelle indstilling.
- Jeg har stor glæde af stolen når jeg laver kontorarbejde, eller når jeg bare sidder.
- jeg synes det er et problem at den ikke kan komme længere ned da det udelukker de mennesker der ikke er så høje og faktisk kræver at man har et hæve sænke bord for at kunne få glæde af den.
- da jeg ikke er særlig høj, finder jeg det u hensigtsmæssigt at laveste siddehøjde ikke kan sænkes yderligere
- der er kun et problem, og det er at den ikke kan flyttes så let
- Jeg er fantastisk glad for stolen jeg sidder pragtfuld den er god for ryggen og blodomløb i benene.
- stolen giver mulighed for at sidde og stabilisere, men man kan sagtens sidde på den uden at bruge de stabiliserende muskler. jeg har ikke erfaring med at bruge stolen til andre end folk med lænd og skulder nakke problemer og kan ikke svare for de andre k
- Vi er meget glad for stolen, der er rift om at sidde på den! Vi anbefaler den til andre (dog er prisen nok det der afholder folk fra at anskaffe en)
- God stol!!!
- Jeg synes det er en vældig god stol - men den skulle måske kunne blive lidt lavere end tilfældet er.
- Jeg har ikke brugt stolen optimalt. Dvs at når jeg har haft travlt ved computeren, har fokuseret på tekst i en bog eller lign, har jeg ikke også kunnet fokusere på at sidde og prøve at holde balancen. Derfor vil jeg kun anbefale den til nogle patienter - og eftertrykkeligt fortælle dem, at de skal arbejde meget med at sidde og holde balancen uden at lave andet, hvis det skal give pote.
- Stolen vil kunne bruges til nogle pasienter med hofte smerter, men ikke alle. Stolen er også god til kvinder med bækkenløsning/bækken problemer fordi den støtter og giver kvinden mulighed for at sitte bredt
- Sædet er meget markant formet, og passer ikke til alle størrelser bagdele. Kuglen, der varierer vippefunktionen, laver huller i vores trægulv, hvorfor vi fravælger den hvor vi har trægulve.
- Den er for dyr i indkøb. Den må kunne sættes mere ned i siddehøjden, for os små mennesker.
- Den er konstrueret til kvinder: \"Knasten\" midt-foran er ubehagelig for mænds genitalier. Stolen bør desuden kunne sættes højere så den i højere grad kan være en ståstol også.
- man kan sidde korrekt på stolen med træningseffekt. Men hvis den skal bruges rigtigt, kræver det faktisk megen instruktion og bevidst opmærksomhed, da man sagtens kan sidde og hænge på den uden aktivering af de stabiliserende muskler
- Rød støttekugle laver mærker i trægulv. saddel form kun komfortabel med meget spredte ben. Den kunne med fordel være mindre prominent
- Mine børn har brugt stolen hvilket ikke kan anbefales, skal kunne nå jorden. Barnet fik ondt i ryggen. Ellers en rigtig god stol man skal dog passe på i starten og træne brugen af stolen langsomt op
- Man sidder utroligt behageligt pga støtten omkring bagdelen samtidigt med at man kan aktivere forskellig muskulatur, så det at sidde bliver dynamisk og ikke statisk.
- Den er smuk enkel og funktionel
- Det er vigtigt at man er meget bevidst om hvordan man sidder på stolen. Den er f.eks ikke velegnet hvis man læner sig forover og arbejder ved et bord. Evt bord SKAL have hæve/sænke funktion.
- Stolen har gjort opmærksom på sig. En af brugerne har haft lånt stolen på værkstedet inden hun vil anskaffe den til derhjemme.

Back App - Rapport fra Specialistundersøkelse 2009-06-30

- En rigtig god Stol og har anbefalet den til andre, samt delt ud af Foldere om Stolen! Med venlig hilsen Poul Ellesøe!
- En behagelig stol, som der i min Klinik er stor interesse for, men når de hører prisen \"bakker\" de desværre. Har selv meget god erfaring med den og vil nødig undvære den i det daglige.
- Back App'en \"tvinger\" dig op på sædeknoglerne og du får derved et hensigtsmæssigt kip af bækkenet som så giver en god placering til rygsøjlen. Det føles som om holdningen bliver presset fra sædeknogler og i opadgående retning

8.4 Fra Finland

- It's difficult to move the chair. I think wheels would be good.
- Chair would be good for child customers as well. Children's size would be needed.
- Saddle material is good. I miss the wheels but when you train with the chair it's better not to have the wheels.
- Back App is really good to sit on.
- It's good and beautiful chair.
- For shorter people the chair doesn't go down enough
- Because there's no wheels gives some restrictions as a work chair.
- For compact work station it's good but moving around is difficult.
- Chair needs a lot of space around it what makes it a bit difficult to use as a work chair.
- It's a bit too big.
- Frame/lift is too long. Person with short legs won't reach to the ground. Wheels would be good. Two different sizes (for adults and children). The chair takes a lot of space.
- I wish there would be a children's size as well. The movement of the chair might help children with motoric restless.
- It takes a lot of space.
- It's wonderful modern chair. Material is good and beautiful. The seat is good and I like it a lot. Back App is much better than Salli saddle chair.
- Chair would be even better if it had wheels. I also would like to lift my feet on some kind of ring once and a while.
- Only problem is that it doesn't work with normal height working table.
- It's really good to sit on. Too expensive.
- It should work with normal height working table as well. People don't always have opportunity to lift up the table.
- It's really good to sit on! Seat material is comfortable.
- Back App surprised me positively. It's the best chair I have sat on.
- Chair is really good quality but still too expensive.
- It should be more adjustable for shorter people as well. Seat is really nice. The feet plate takes a bit too much space. Wheels needed.
- I have recommended the chair but the customers are terrified by the expensive price.
- I have used Salli saddle chair for five years as a work chair. With Salli lower back muscles stiffen quite a lot. With Back App you don't have this problem because muscles are in small movement all the time.
- This chair is intelligent. It also effects the balance.
- Excellent chair!