

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

1 Summary and conclusions

Since 2006 the Back App chair has been on the market as a training apparatus exercising the back supporting muscles during seating. After selling 11000 chairs we sent a questionnaire to specialists (physiotherapists, chiropractors, etc) in the Nordic countries who use Back App.

The company Prognett AS arranged the independent study and received replies from 51% of the specialists (364 answered, 144 from Norway, 104 from Sweden, 60 from Denmark and 56 from Finland).

From the 364 specialists the following conclusions were obtained:

Effect of Back App on the back

98,1% of specialists said that patients with back problems would benefit from sitting on Back App. 97% said that sitting on Back App had positive effects on the function in the lumbar region. The majority indicated that Back App stimulated the muscles "Transversus abdominis" and "Multifides" which play a major role in supporting the lumbar region of the back.

Effects of Back App on the neck

67,3 % of specialists said that neck patients would benefit from training with Back App, and over 62,2 % said that sitting on Back App had positive effects on neck function.

Effects of Back App on the hips

49,5 % of specialists said that patients with hip problems would benefit from training on Back App, and over 39,3 % said that sitting on Back App should give positive effects on hip function.

Effect of Back App on the pelvis

47,3 % of specialists said that patients with problems in the pelvic region would benefit from training on Back App, and over 39 % said that Back App affected pelvic function positively. In addition over 44,8 % said that pelvic muscles were positively affected.

Back App can be recommended

We asked the specialists if they would advise their patients to use Back App?

348 of 364 said "Yes"

The 18 saying no had these reasons: 5 of them had no patients and could of course not advise the Back App to anybody, 6 said they thought it was too expensive, 7 said that they would not recommend the chair because of the need for height adjustable tables and because Back App was not movable (needed wheels)

Comfort

351 of 364 said that Back App seating was comfortable. Comfortable seating is a key factor for continuous use of Back App as a training apparatus.

From this extensive study we can conclude that specialists from Norway, Sweden, Denmark and Finland agree that the Back App chair is doing the job it was planned to do; Back App exercises the back supporting muscles - by sitting

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

2 References

1. Rapport fra Spesialistundersøkelse 2005
2. Analyses of Back App chair. AnyBody Technology, Aalborg Denmark 2006
3. Rapport fra Brukerundersøkelse 2009

3 Introduction

Back App was evaluated by specialists from Norway and Sweden in 2005 prior to market introduction (Ref. 1). The same questionnaire as used in the 2005 study was sent to physiotherapists, chiropractors, naprapats, ergo therapists and medical doctors in the Nordic countries to get a better understanding of the chair's effect. The study was carried out anonymously.

4 Materials and methods

4.1 Test chairs

Standard models of Back App were tested by the specialists for 2 to 12 months before they answered the questions in the questionnaire. The chairs were similar in every way except for the fabric which was of wool, micro fibre or synthetic leather. The unbalance was adjustable on all chairs.

4.2 Specialists

Specialists; physiotherapists, chiropractors, naprapats, ergo therapists and medical doctors from the Nordic countries tested Back App.

4.3 Prognett AS

The company Prognett AS who sent the questionnaire received answers and reported the results. The study was carried out anonymously

4.4 Questionnaire

Questions
Which stabilizing muscles are affected according to your opinion?
Transversus abdominis
Multifides
Obliquus ext. / int.
Rectus abdominis
Erector spinae
Pelvic muscles
Which functions are positively affected?
Stabilizing lumbal
Stabilizing cervikal
Sirculation hip joint
Strenghten pelvic function
Sirculation fascett joints
Which patients would benefit from training on Back App?
Patients with back problems
Patients with neck problems
Patients with hip problems
Patients with problems in the pelvic region
No patients
Will you advice your patients to use Back App?
Yes

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

Questions
No
If no, why will you not advice them to use the chair?
Comments
Are you sitting comfortably on the chair?
Yes
No
Do you have other comments/experiences?
Comments

4.5 Received replies on the questionnaire

380 replies were received, but 16 were excluded because the questionnaire was not 100% filled in. 364 replies were used in this report. 144 of the answers came from Norway, 104 from Sweden, 60 from Denmark and 56 from Finland.

5 Results

5.1 Which stabilizing muscles are affected according to your opinion?

Of the 364 replies 270 said that sitting on Back App affected Transversus abdominis. 253 said that Multifides were affected. 274 mentioned Erector spinae (Table 1)

Table 1. Which stabilizing muscles are affected according to your opinion?

Muscles	Importance for stabilizing the lower back	Number of replies	Replies %
Transversus abdominis	Huge	270	74,2
Multifides	Huge	253	69,5
Obliquus ext. / int.	Some	203	55,8
Rectus abdominis	Some	183	50,3
Erector spinae	Some	274	75,3
Pelvic muscles	Some	163	44,8

5.2 Which functions are positively affected?

Of the 364 replies as may as 353 (97%) concluded that sitting on Back App positively affected the function in lumbar region of the back (low back) (Table 2). 226 (62,1%) said that the function in the cervical region (neck) was positively affected. Approximately 40% said that sitting on Back App positively affected hip functions, functions in the pelvic region and functions of the facet joints.

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

Table 2. Which functions are positively affected?

Functions	Explanation	Number of replies	Replies %
Stabilizing lumbal	Low back	353	97,0
Stabilizing cervical	Neck	226	62,1
circulation hip joint	Hip joints	143	39,3
Strengthen pelvic function	Pelvic muscles	142	39,0
Circulation facet joints	Facet joints (small joints in the vertebral column)	166	45,6

5.3 Which patients would benefit from training on Back App?

98,1 % said that Patients with low back problems would benefit from sitting on Back App (Table 3). 67,3 % said that Patients with neck problems would benefit from sitting on Back App. Close to 50% said that sitting on Back App also would help people with hip problems and problems in the pelvic region

Table 3. Which patients would benefit from training on Back App?

Patients	Number of replies	Replies %
Patients with back problems	357	98,1
Patients with neck problems	245	67,3
Patients with hip problems	180	49,5
Patients with problems in the pelvic region	172	47,3
No patients	3	0,8

5.4 Will you advice your patients to use Back App?

As may as 346 of 364 (95,1%) said that they would advice their patients to sit on Back App

The 18 saying no had these comments:

6 said that Back App was too expensive. They could not advice such an expensive chair

5 said that the did not have patients

4 said that the seat was too big and too soft and that the chair did not have wheels

2 said that the chair needed a height adjustable table

1 had no comment

5.5 Are you sitting comfortably on the chair?

351 said yes and 13 said no

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

5.6 Are there any differences between specialists from different countries (Table 4)

5.6.1 Effects on stabilizing muscles

84,6% of the Swedes said that sitting on Back App is affecting Transversus abdominis, but only 58,9% of the specialists from Finland said Transversus abdominis was affected. On the other hand 80,4% of the specialist from Finland said that the multifides were affected. The Swedes had highest score on Obliquus ext. / int., Rectus abdominis and Erector spinae, whilst the specialists from Finland scored highest on pelvic muscles. We have asked about there opinion knowing that effects on some muscles may be difficult to feel for the specialists. Also their might be differences in education in different countries

5.6.2 Function

The specialists agreed that sitting on Back App was stabilizing the function in the lumbar region. As many as 99% of the Swedes said that the lumbar function was positively affected whilst the same figure was 93,3% for the Danes. Specialists from Finland had the highest score on effects on functions in the cervical and pelvic regions

5.6.3 Effects on patients

All the specialists agreed that patients with low back problems would benefit from sitting on Back App. The Swedes had the highest score on neck patients. 1,8 % of the specialists from Finland said that sitting on Back App had no effect

5.6.4 Will you advice your patients to use Back App?

The Swedes were very positive to the effect of Back App, but they were surprisingly reluctant to advice Back App to their patients (Table 4). 90,4% of the Swedes would advise Back App to their customers whilst as many as 97,9% of the Norwegian specialist would advise the chair

5.6.5 Comfortable seating

The specialists agree that the sitting comfort is good

Tabell 4. Replies form Norway, Sweden, Denmark and Finland, %

	Norway	Denmark	Sweden	Finland
Number of specialist	144	60	104	56
Stabilizing muscles				
Transversus abdominis	72,9	73,3	84,6	58,9
Multifides	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
Pelvic muscles	38,2	50,0	40,4	64,3
Functions				
Stabilizing lumbal	97,2	93,3	99,0	96,4

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

	Norway	Denmark	Sweden	Finland
Number of specialist	144	60	104	56
Stabilizing cervical	54,9	58,3	67,3	75,0
Strengthen pelvic function	44,4	25,0	41,3	37,5
Circulation hip joint	34,0	41,7	41,3	44,6
Circulation facet joints	43,8	41,7	51,0	44,6
Patients				
Patients with back problems	99,3	96,7	97,1	98,2
Patients with neck problems	58,3	66,7	76,0	75,0
Patients with hip problems	58,3	28,3	54,8	39,3
Patients with problems in the pelvic region	52,8	31,7	47,1	50,0
No patients	0,7	0,0	1,0	1,8
Are you sitting comfortably on the chair?				
Yes	96,5	95,0	97,1	96,4
No	3,5	5,0	2,9	3,6
Will you advice your patients to use Back App?				
Yes	97,9	95,0	90,4	96,4
No	2,1	5,0	9,6	3,6

5.7 Comments from all specialists

See point 8

6 Discussion

6.1 Effects on patients with low back problems

The specialists who had tested the Back App chair agreed that patients with low back problems will benefit from sitting on Back App. As many as 98,1% confirmed the effect. Most of them said that the reason was the positive effect of Back App on the stabilizing muscles "Transversus abdominis" and the "Multifides". These muscles are important for the stability in the lower back (lumbar region) (Table 1). The results agree with the results from the Specialist study spring 2005 (Ref 1). Reference 2 is describing a simulation study on back supporting muscles done by AnyBody AS in Aalborg, Denmark 2006. By screwing the ball on the Back App chair down and this way increasing the movement and the challenge for the person sitting on the chair, they were able to show a positive effect of the activity of the multifides (Figure 1). The conclusions from this study support the opinion from the Specialists on how sitting on Back App activate the back supporting muscles

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

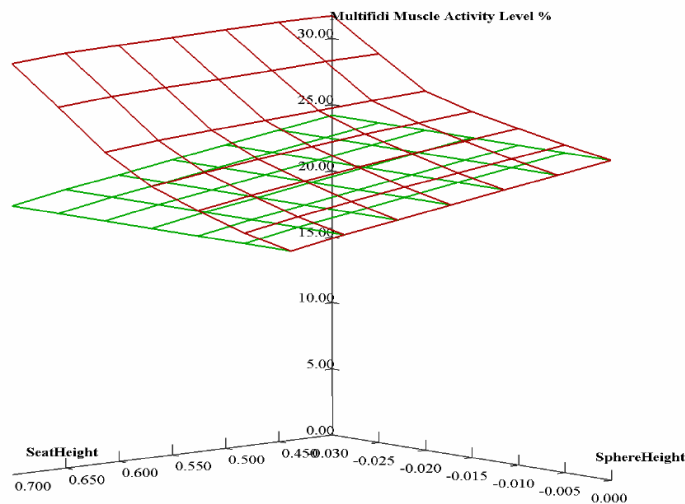


Figure 1. Effects of seat height and height of the ball (sphere height) on multifide muscle activity (Report Anybody 2006-11-02, Ref 2)

Better stability of the back supporting muscles; Transversus abdominis and the Multifides, are important for rehabilitation and prevention of back problems. From literature we know that those muscles can be hurt during longer periods of back pains. Specialists working with rehabilitation of the back try to improve stability and strength of back supporting muscles. They try to increase stability by balance training of back and stomach muscles. Those principles are based on results from newer scientific studies. The training effect of balancing on Back App is positive for healing and prevention of low back problems

It is interesting that about 50% of the specialists said that sitting on Back App may have positive effects on the facet joints (Table 2). Problems in the facet joint can be very painful for people. It is exciting if daily use of Back App can prevent or heal such diseases

6.1.1 Effect on patients with neck problems

As many as 67,3 % of the specialists said that patients with neck problems would benefit from sitting on Back App, and 62,1 % said that Back App would affect the function in the neck region positively (Table 3 and 4). The results are in accordance with results from The Specialist study 2005 where 80% said the same.

Stability in the neck region is a serious problem for many people. Sitting on normal chairs does not give much activity and training in the neck region. Activity will not compensate the effects of gravitational forces. Balance training on Back App is positive for the function in the neck region. To get optimal effect it is important to adjust the imbalance in the chair by screwing on the adjustable ball. This is important because the movements from Back App partly will be neutralized by stabilizing movements in the lumbar region. Although the movements and exercise effect from Back App will only

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

partly reach the neck region, over 62% of the specialists asked found this beneficial to the cervical area.

6.1.2 Effects on patients with hip problems

49,5 % of the specialists said that patients with hip problems would benefit from training on Back App, and 39,3 % said that sitting on Back App would affect the function in the hip joints positively

These conclusions are in line with results from The Specialist Study 2005 where 50% concurred. (Ref 1)

It is a surprise that so many specialists say that sitting on Back App can give positive effects for patients with hip problems (Table 3). The positive effect may come from the balance training which improves circulation. In addition, the sitting position; **”åpen hoftevinkel og svai ryggopen hip angle with retained lumbar curve” (lordosis)** may be positive

6.1.3 Effects on patients with problems in the pelvic region

47,3 % of the specialists said that patients having problems in the pelvic region may benefit from training on Back App, and 39% said that the function in the pelvic region was positively affected. As many as 44,8 % said that the muscles in the pelvic area were affected

In former studies 70% of the specialists said that the muscles in the pelvic area were affected by sitting on Back App (Ref 1). The results are in line with newer studies saying that a correct sitting position is important for the muscles in the pelvic region

6.1.4 Recommendation to patients

346 of the 364 specialists replying on the questionnaire said that they would advice their patients to sit on Back App

In The Specialist study 2005 10 of 15 specialists said that they would recommend Back App to their patients. 5 did not know because the time for testing was limited

That so many specialists say that they will recommend their patients to use Back App proves that the balance training on Back App is in line with the main principles the specialists use to improve stability in the back region

6.1.5 Comfortable seating

351 of 364 said that Back App seating was comfortable. Comfort is a key factor for continuous use of Back App as a training apparatus

7 Literature

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

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

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.

Panjabi M. The stabilizing system of the spine. Part 1. Function, dysfunction, adaptation, and encanement. *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 pelvic floor 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 Comments

Below we have listed all the comments from the specialists, positive and 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.

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

- Vi har et eksemplar stående på jobben og det er mange pasienter som prøver den (fysikalsk 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 pasiente
- 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....
- 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

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

- 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. hev 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 hev og senkbart bord, eller en anvender den separat. Den er litt tungvindt 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
- 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.

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

- 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
- Fantastisk stol- jag 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 kontaktar 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. Själv 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.

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

- 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 patinerten 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 fram till 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 jättebekvämt - 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 mycket nöjd med stolen
- Kanskje er sitsen för vissa personar alfor 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 uhensigtsmæssigt 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

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

- 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.
- 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 sædekuglerne 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 sædekugler 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. Childrens' 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.

Back App - report from Specialists Study 2009-06-30

- 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!