

# EKSPERTYZA



prof. dr Hans Tilscher  
&  
dr Christoph Michlmayr

SOS-Körper \* ÖÄGMM \* VPWS  
Centrum Neurologiczne Rosenhügel  
1130 Wiedeń, Riedelgasse 5



## ***Ortopedyczne uwagi wstępne!***

Według zasady ekonomiczności natury wszystkie organy, które nie są stosowane, zanikają.

Przeciwko tym prawom natury oddziałują odpowiednie czynności aktywizujące, które prowadzą do wykonywania przez części ciała planowanych zadań.

Ludzki aparat ruchowy, największa część organizmu, w szczególnym stopniu podlega konieczności aktywizacji; w razie braku aktywności reaguje ogólnym spadkiem witalności, utrudnieniami, procesami starzenia i podatnością na choroby.

Dłoń, jako część kończyny górnej, jest istotnym generatorem impulsów dla całego organizmu; na przykład zaciskanie pięści tonizuje ręce, a zwolnienie pięści powoduje ich rozprężenie.

Z dłoni, ale także z pozostałych części aparatu ruchowego, ważne informacje dostają się do ośrodkowego układu nerwowego, który rozpoczyna pożądane procesy motoryczne, steruje nimi, obserwuje i kontroluje je, a w razie potrzeby kończy je, wykorzystując układ sensomotoryczny do koniecznej aktywności fizycznej.

***Chwywanie przyrządu treningowego i chwyt sam w sobie to odruch zmieniający tonus, a nie tylko górną połowę ciała.***

Budowa tego pierścieniowego urządzenia z jego zawartością w zależności od ruchu intensyfikuje ładunek sensoryczny (sygnały czuciowe) i trenuje jednostkę aparatu ruchowego, która wprawdzie jest wartościowana tylko jako efekt uboczny, ale stanowi warunek ludzkiego ruchu:

Chodzi mianowicie o powstawanie bodźców i ich zależne od ruchu, prawidłowe, procesy, dostosowane do potrzeb funkcjonalnych aparatu ruchowego.

***Tym samym występuje określona grupa docelowa użytkowników smovey. Są to osoby, u których także ze względu na starzenie się funkcjonowanie „sensomotoryki”, a tym samym zręczność i koordynacja mają szczególne znaczenie.***

### ***„SMOVEY” – pierścień wibracyjny***

smovey to prosty, efektywny przyrząd treningowy, a także pomocniczy środek terapeutyczny. Smovey to system pierścieni wibracyjnych, składający się ze spiralnego korpusu, 4 kulek stalowych i systemu uchwytów z elementami wytłumiającymi.

**Przetestowałem smovey jako lekarz specjalista z zakresu ortopedii i chciałbym przedstawić swoje spostrzeżenia, które dotyczą zarówno stosowania sprzętu przeze mnie, jak i jego używania przez inne osoby, w szczególności przez panie.**

**Stosowanie smovey jest proste i intuicyjne. Pierścień budzi właściwe dla dzieci zainteresowanie czymś nowym, ale i po kilku użyciach zainteresowanie to nie słabnie.**

Każdy, kto weźmie sprzęt do ręki, od razu rozpoczyna trening. Specjalne szkolenia i instruktaże nie są tu konieczne. Właściwy rytm używania smovey można znaleźć intuicyjnie.

Można zauważyć niemal mimowolną korektę postawy przy chodzeniu ze smovey. **Jest to dobra wiadomość, zwłaszcza dla ortopedów.** Stosunkowo skomplikowane objaśnienia działających mechanizmów mogą tutaj zostać szybko zrealizowane w praktyce, a wraz ze smovey funkcjonują niejako samoistnie.

Niezależnie od tego, czy wynika to z powstających na uchwycie wibracji (byłaby to zasługa układu nerwowego), czy też stanowi prostą reakcję na masę wymachową, jest to bardzo korzystne.

**Ważny jest jednak efekt korygujący postawę i zdolności ruchowe, który funkcjonuje samoistnie niewielkim nakładem sił.**

**Podsumowując, z ortopedycznego punktu widzenia, można stwierdzić:**

**Ze smovey łatwo można osiągnąć poprawę postawy, a tym samym odciążenie kręgosłupa w zakresie ruchowym. Dzięki temu możliwe jest odciążenie stawów dalszych, ponieważ przyjmują one bardziej centralne położenie. Jest to istotne zwłaszcza w odniesieniu do ramion.**

Świadome postrzeganie ruchu, ponieważ tylko poprzez powolne odczuwanie właściwej sekwencji ruchów możliwe jest prawidłowe funkcjonowanie smovey.

**Postrzeganie własnych ruchów stanowi pierwszy etap terapii aparatu ruchowego. Lepsze odczuwanie własnego ciała można oceniać tylko pozytywnie.**

## ***Dalsze obserwacje:***

***smovey umożliwia cały szereg technik ćwiczeniowych.***

Zmotywowany poczynionymi obserwacjami rozpocząłem wyszukiwanie dalszych zastosowań. Jako aktywny sportowiec, przede wszystkim tenisista, zwróciłem uwagę na rytmiczną aktywizację, powodowaną przez masę wymachową i ruch; są one możliwe dzięki zastosowaniu smovey.

***Także poprawa zdolności rotacji kręgosłupa, która jest interesująca i pomocna zwłaszcza dla tenisistów i golfistów, następuje z wykorzystaniem tego sprzętu treningowego. Także usprawnienie ruchów nad głową, które tenisista wykonuje przy uderzeniu górnym i smeczem, jest możliwe do osiągnięcia dzięki smovey. W profilaktyce przeciwurazowej zapobiegającej powstawaniu najczęstszych urazów, np. u tenisisty (kręgosłup i ramiona) również prawdopodobne są pozytywne rezultaty zastosowania smovey.***

Ćwiczenia aktywizujące są możliwe także w terapii ramion: jako uzupełnienie do koncepcji fizjoterapii, zarówno w pracy z terapeutą, jak i przy ćwiczeniach w domu pacjenta.

W rozumieniu pracy nad sylwetką także **masaż w rejonie np. pleców stanowi** interesujący zakres zastosowania smovey. Z jednej strony z tego względu, że tego typu **terapia jest bardzo przyjemna**, a z drugiej w związku z tym, że stanowi to komfortowe wprowadzenie **w trening grupowy osób w każdym wieku.**

Wydaje się, że smovey stanowi **innowację i rozwinięcie oferty fitness.**

***Z punktu widzenia ortopedy korzystne jest, aby smovey był popularyzowany i stosowany przez osoby potrzebujące tego rodzaju aktywności.***

Z pewnością występują jeszcze inne zakresy zastosowania tego produktu.

Nieskomplikowane przenoszenie i stosowanie smovey **oraz jego niewielkie rozmiary sprawiają, że może być to przedmiot codziennego użytku.**

***Jako ortopeda nie znalazłem ANI JEDNEJ wady zastosowania smovey.***

***Każdą aktywność należy oceniać pozytywnie.***

***Smovey stwarza nowe, interesujące możliwości.***

prof. uniw. dr Hans Tilscher

dr Christoph Michlmayr