

Master-care®

The Swedish Back Care System™

MASTERCARE er på tusenvis arbeidsplasser som et middel mot smerte i rygg og nakke, f.eks hos Forsvaret, Politiet, Asker og Bærum brannvesen, Kinnarps AS, Tranby tannklinikk, Tannlegene Thingnæs, Statoil Petroleum AS, Erik Gjemmestad Tannlege, Rygge flystasjon, Nammo Raufoss AS, Skanska Norge AS, Norsk Orthoform Depot AS, Byggfakta Docu AS, etc.

"Nå har vi virkelig fått et effektivt hjelpemiddel mot våre mange slitne rygger"

Arild Berglund, fysioterapeut, Selmer A/S

"MASTERCARE burde egentlig finnes tilgjengelig for alle, hjemme eller på jobben. Da ville nok mange av oss unngå den fortvilte situasjonen det er å komme opp i når ryggen svikter"

**Harald Sættén, butikksjef,
Thune Gullsmed**

"For moderne mennesker med stressende jobber, med belastning på nakke og skuldre er MASTERCARE et utmerket hjelpemiddel. Du får en sårt tiltrengt pause mens du avlaster hele ryggraden og forebygger og reduserer skader."

Ulla Uller, ergonom og fysioterapeut

"MASTERCARE gir utrolig gode resultater. Hadde flere arbeidsgivere forstått nytten av en slik investering hadde mange blitt hjulpet og mange sykedager vært unngått."

Anna Våge, naprapat

"Den er så enkel i bruk at etter en innføring, gjør benken seg selv. Alle treningsrom i forsvaret burde ha helsebenk"

**Major Kjell Grimseth, Forsvaret
tidligere landslagstrener for
sprintskøyteløperne**

Flere anbefalinger her: www.floortec.no
www.mastercare.eu

Mastercare® A3



•Mastercare® A3 benyttes liggende på mage eller rygg.

•Fungerer like godt på arbeidsplassen som i hjemmet, eller på klinikken for profesjonelt bruk.

•Egnet for brukere mellom 135-215cm, opp til 150kg.

Mastercare® Mini



•Mastercare® Mini: Verdens første kompakte ryggbenk.

•Benyttes liggende på rygg. Tar lite plass og passer på den minste arbeidsplassen eller kanskje på hytta?

•Egnet for brukere mellom 135-215cm, opp til 100kg.



Eksklusiv distributør i Norge:



FLOOR·TEC NORGE AS

www.floortec.no 67 17 46 00
www.mastercare.eu

Master-care®

The Swedish Back Care System™

Stiv
i nakken?



Vondt
i ryggen?

Hva gjør man på jobben når god ergonomi ikke er tilstrekkelig?

God ergonomi er ikke nok for alle!

En korrekt arbeidsstilling – god ergonomi – er viktig for å unngå problemer med rygg og nakke. Det er derfor selvklaart at den som sitter i sitt arbeide skal ha en god arbeidsstol, og at den som løfter eller bærer har kunnskap og hjelpemiddel for å gjøre det på riktig måte.

Men til tross for dette, så får mange av oss problemer med rygg og nakke. Hvorfor, og hva kan vi gjøre utover god ergonomi på vår arbeidsplass?



Ryggen din

Tenk deg at ryggraden er som en kraftig spiralfjær. Spiralfjæren får sin funksjon fra mellomrommet mellom spiralene, jo lengre intervaller det er mellom dem, jo bedre vil fjæren bevege seg.



I ryggen, er det skivene mellom ryggvirvlene, som skaper en "fjæring", og som får kroppen til å bevege seg jevnt. Skivene består av et gelelignende materiale — nucleus pulposus og ringrommet fibrosus — og som er helt avhengig av næring og væske fra utsiden. Næring og væske pumpes inn i skivene når ryggraden beveger seg. Hvis du ikke beveger deg nok i løpet av dagen, så får ikke skivene nok næring og væske.



Når væskemengden i skivene synker, så reduseres også avstanden mellom ryggvirvlene, og spinal stabilitet blir redusert. Dette kan igjen føre til at nervene kommer i klem. Resultatet er smerter.

Men tyngdekraften kan avlaste!

Vi vet alle hvor godt det kan være å strekke på kroppen og la tyngdekraften hjelpe til. Det er en gammel og naturlig metode for å lindre ryggsmertor. Men å henge i armene dine gir ikke den effekten du skulle tro.



Musklene rundt ryggraden spenner seg og dermed reduseres strekk og avlastning. Hengende opp ned, eller i en kraftig vinkel, får også kroppen til å spenne seg. Det oppleves av de fleste som ubehagelig, og den tiden man avlastar blir kortvarig og lite effektiv.

MASTERCARE: effektiv avlastning for rygg og nakke uten ubehag



MASTERCARE er et svensk konsept, hvor naturlig avlastning gjennom tyngdekraften forenes med nordisk tankegang om trygghet og effektivitet.

Takket være et unikt bevegelig ryggbrett så får man en optimal strekk ved en lav vinkel: ca 15 grader!

Den lave vinkelen gjør det enkelt å slappe av, ingenting i kroppen "stritter i mot", og resultatet er en mer effektiv avlastning. Effektiv avlastning i en komfortabel posisjon gjør at du kan bruke din MASTERCARE oftere og lengre, noe som ytterligere forbedrer resultatene.

En annen unik løsning med MASTERCARE er ryggbenken som kan låses i forskjellige vinkler. Dette gjør deg som bruker trygg. Dette er viktig for å kunne slappe av.

Disse to unike løsningene gir en viktig "bonus effekt", det bevegelige ryggbrettet og låsefunksjonen gjør det mulig å gjennomføre strekkøvelser når du ligger på MASTERCARE ryggbrettet.

Bevegelsene skaper en pumpeeffekt til leddene. Væske og næring pumpes inn og avfallsprodukter pumpes ut – noe som i følge fysioterapeuter og leger er svært viktig.



Hvordan kan MASTERCARE hjelpe?

Effekten av MASTERCARE på smerter i rygg og nakke har blitt vitenskapelig dokumentert, blant annet hos Volvo Aero i Trollhättan av Volvos egen bedriftshelsetjeneste og leger. Resultatet var bemerkelsesverdig, for å si det mildt — 50% reduksjon i smerte og 7,9 færre sykefraværsdager. Dette anses å være et resultat av:

Avslappede muskler: Når du bruker MASTERCARE slapper musklene av rundt ryggraden og du kan lett bli kvitt avfallsstoffer som forårsaker muskelsmerter.

Forbedret funksjon i leddene: MASTERCARE bidrar til å strekke leddene i nakke, rygg, hofter og knær, og motvirker effekten av langvarig stillesittende eller stående arbeid.

Redusert press på nervene: Når du strekker ut ryggen på MASTERCARE reduserer du trykket på nerver som ligger i klem og smerter som det fører til.



Hjelper skivene til å motta næring og væske: Når du strekker ut ryggen på MASTERCARE hjelper du skivene til å få næring og væske som behøves for en god og smertefri ryggfunksjon.

Men fordelene er ikke begrenset til rygg og nakke. Når du ligger tilbaketilt i MASTERCARE hjelper det også for sirkulasjonen i hovne ben og føtter.

Mange brukere forteller også om hvor mye mer våken og fokusert de føler seg etter noen minutter på MASTERCARE. Kanskje ikke så overraskende når hjernen er det organ som bruker mest oksygen. Når du ligger på MASTERCARE er det lettere for hjertet å pumpe oksygenrikt blod til hodet.

MASTERCARE:
Effektiv og velprøvd
mot nakke- og ryggsmertor!