

LETTRE UTILISATEUR LYNE PRO

COMMENT LYNE PRO ACCOMPAGNE L'EFFORT ?



- ✓ Accompagne les mouvements
- ✓ Diminue les douleurs de dos

- ✓ Réduit la fatigue musculaire
- ✓ Réduit le risque de blessure

Quand porter LYNE PRO?

Lyne PRO accompagne, sans limite de durée, toutes les activités manuelles et tâches répétitives impliquant une sollicitation du dos.

CEINTURE LOMBAIRE OU LYNE PRO ?



La ceinture lombaire est curative et ne devrait intervenir que sur de courtes périodes ou en cas de pathologie. Elle empêche certains mouvements à risque. LYNE PRO encourage à conserver une bonne posture en permanence. Il n'empêche pas les mouvements et n'a aucune contre-indication.

LES PLUS DE LYNE PRO:

- Non-volumineux ou encombrant
- N'entrave pas les mouvements
- Flexible d'utilisation (facile à mettre et à enlever, compatible avec la plupart des autres EPI)

1) LE MOT DE L'EXPERT



“ Grâce à son système de tenseurs le gilet LYNE PRO permet d’informer l’utilisateur de la position de son dos. Il s’agit d’un système passif. Suite à cette prise de conscience, l’utilisateur doit donc faire l’effort de se redresser, ce qui mobilise la colonne vertébrale et permet de renforcer les muscles du dos en les entraînant quotidiennement.

Il ne s’agit pas d’un système de contention active, il n’est donc pas contraignant pour le dos de l’utilisateur et n’impose aucune position. L’utilisateur va permettre à son dos de travailler dans ses propres paramètres morphologiques. (Aucun risque d’augmentation des pathologies telles que la scoliose, l’hyper-lordose, l’hyper-cyphose etc...)

Concernant les pathologies d’origine inflammatoire, ou durant une phase inflammatoire aiguë, le port du t-shirt entraînant une sollicitation des muscles et des articulations peut potentiellement augmenter ces douleurs inflammatoires en raison de la sollicitation. Il est recommandé dans ces conditions de prendre l’avis de son médecin traitant.

NB : lors des premières semaines d’utilisation, le t-shirt peut entraîner des contractures musculaires (comme après une séance de sport) en raison de la sollicitation des muscles. Dans ce cas, nous recommandons de porter le t-shirt 1 jour sur 2 afin de laisser le temps aux muscles de s’adapter. »

Julian Nenninger Ostéopathe et Ergonome

2) LES BONS CONSEILS POUR ACCOMPAGNER L'UTILISATEUR

• QUE VÉRIFIER POUR ÊTRE SUR D'AVOIR LA BONNE TAILLE ?

Pour vérifier que la taille est bien adaptée à la morphologie:

- 1) Croisez les bras vers l'avant, vous ne devriez pas ressentir de contrainte trop imposante
- 2) Au repos, vous devriez pouvoir passer deux doigts entre l'épaule et le gilet @
- 3) En effectuant une rotation du buste, vous devez ressentir un léger rappel élastique au milieu du dos

Vous trouverez ici une vidéo avec quelques conseils pour votre équipement:

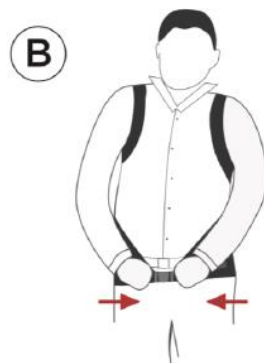
« Comment porter le Lyne Pro »

<https://www.youtube.com/watch?v=CLc2vf6qd5I&feature=youtu.be>

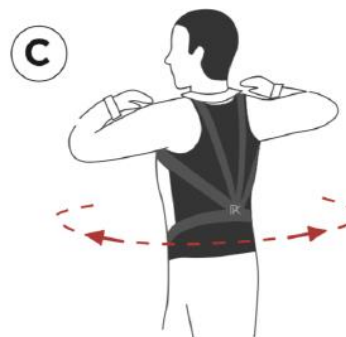
• COMMENT PORTER LYNE PRO?



Enfiler Lyne PRO comme un gilet classique. Tirer les attaches le plus bas possible pour positionner le bas du gilet sous la ceinture du pantalon.



Agrafer les attaches et ajuster le serrage des sangles. Le tissu du gilet doit être plaqué contre le corps (sans pli) et vous devez ressentir une légère traction de vos épaules vers l'arrière.



Pour sentir les effets de Lyne Pro, effectuer une rotation du haut du corps d'un côté puis de l'autre sans bouger le bassin. Votre dos est protégé !

• QUE DOIS-JE RESENTIR ?

Lorsque l'on porte LYNE PRO on ressent surtout une stimulation de l'ouverture de la cage thoracique et des épaules. On ressent également une stimulation du dos mais plutôt dans les mouvements, par exemple dans le cas d'une rotation du buste, il agit comme un rappel à l'ordre élastique pour retrouver une colonne vertébrale alignée le plus souvent possible. Au bout de quelques temps on doit presque l'oublier.



• PRÉCONISATION

Porter LYNE PRO le plus régulièrement possible pendant 3 semaines (5 jours par semaine pendant les heures de travail). À partir de la 4e semaine, vous pouvez le mettre lorsque vous vous sentez fatigué, quand vous commencez à compenser avec une posture déséquilibrée.

Le système doit jouer sur l'habitude posturale, petit à petit votre corps doit intégrer de nouvelles habitudes. Le Lyne PRO deviendra petit à petit un simple rappel à l'ordre.

• VOUS AVEZ ENCORE UN DOUTE SUR VOTRE TAILLE?

Demandez des conseils à l'adresse: PRO@PERCKO.COM. Nous vous expliquerons la démarche à suivre!

• QUE DEVEZ-VOUS ATTENDRE DE LA SOLUTION?

- ✓ Les effets sur **vosre posture** (ex : Est-ce que lorsque vous portez le Lyne PRO vous faites plus d'effort pour vous tenir droit entre deux mouvements ?)
- ✓ Les effets sur **vosre fatigue musculaire** (ex : À partir de quelle heure de la journée vosre dos commence à tirer habituellement ? Est ce qu'avec Lyne PRO ce moment arrive plus tard?)
- ✓ Les effets sur **la fréquence des maux de dos** (ex : Avant Lyne PRO à quelle fréquence aviez-vous mal au dos ? Avec Lyne PRO est ce que vous avez moins souvent mal au dos ?)
- ✓ Les effets sur **l'intensité de vosre douleur** (ex : Aujourd'hui quand vous avez mal au dos, à quelle intensité avez-vous mal sur une échelle de 1 à 10 ? Après le port du Lyne PRO quelle est l'intensité de vos douleurs de dos ?)

• Y-A T- IL DES CONTRE INDICATIONS AU LYNE PRO?

Les utilisateurs souffrant de :

- ✓ Une pathologie entraînant une faiblesse articulaire, tendineuse et osseuse du tronc et du membre supérieur
- ✓ Une maladie inflammatoire aigüe et/ou entorse d'une ou plusieurs articulations du membre supérieur ou du tronc.
- ✓ Une fracture tassement d'une ou plusieurs vertèbres de moins de 3 mois ou non consolidée.
- ✓ Une arthropathie Dégénérative



- ✓ La maladie de Paget
- ✓ Une sténose du canal radiculaire
- ✓ Une spondylarthrite ankylosante
- ✓ Une opération chirurgicale récente, non cicatrisée du tronc ou du membre supérieur.
- ✓ Une rupture tendineuse ou ligamentaire, partielle ou complète, des membres supérieurs ou du tronc, de moins de 2 mois

Pour en savoir davantage sur les contre-indications au Lyne Pro, vous trouverez ici une vidéo de notre expert santé!

3) INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- ✓ Attention, même si le textile est très respirant et sèche plus rapidement que du textile classique, il s'agit tout de même d'une couche supplémentaire. Alors pas besoin de se faire de fausses idées, vos employés ne le porteront quasiment pas en Juillet et Aout, mais comme l'objectif est en premier lieu de travailler sur l'habitude posturale, faire des efforts déjà 8 mois de l'année fait une énorme différence sur les habitudes des gestes & postures.
- ✓ L'effet du gilet va jusqu'au logo PK dans le dos, en dessous ce n'est que du confort et de l'esthétique. Cependant, c'est désagréable si jamais ça remonte un peu, comme un t-shirt qui sort du pantalon. Il faut donc bien fixer les attaches à la ceinture ou aux boucles de pantalon. Pour les personnes travaillant en jogging ou pantalon élastique, pas la peine d'essayer.
- ✓ Si vous avez des vêtements d'image ou HV aucun problème, dans ce cas ils mettent leur T-shirt, le Lyne PRO et toutes les autres couches par-dessus.
- ✓ Vous avez peur pour le choix des tailles ? Ne vous inquiétez pas, vous pouvez acheter un premier lot « vestiaire » avec toutes les tailles, les faire essayer et nous ferons la commande définitive ensuite.
- ✓ Il est conseillé de porter le Lyne PRO avec une ceinture de manière à pouvoir fixer les attaches pression de manière optimale.

MERCI !