

ORA

Une question d'équilibre



D.R.

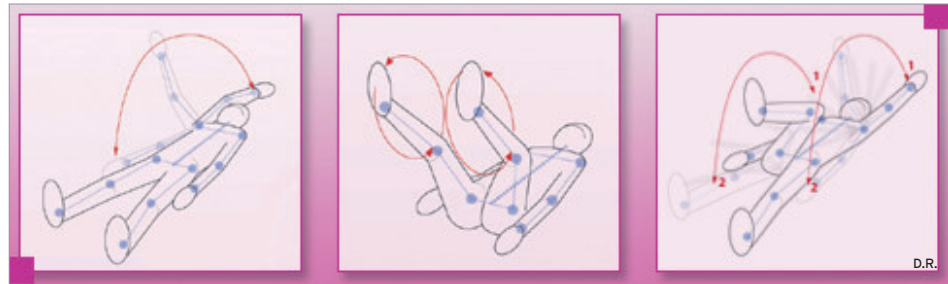
Le stress de la vie quotidienne, la malocclusion dentaire, les gestes répétitifs, la sédentarisation, l'activité sportive sont à l'origine de nombreuses douleurs et perturbations qui parasitent notre bien-être au quotidien : mal de dos, douleurs et tensions musculaires, tendinites, lombalgies, douleurs articulaires, maux de tête, grincements de dents, acouphènes, troubles du sommeil, ronflements et apnées du sommeil, difficultés orthophoniques... Contre tous ces troubles, Ora agit comme un outil de prévention et de thérapie en aidant à rétablir l'équilibre biomécanique. Le dispositif intra-oral Ora a été mis au point suite aux travaux menés par Bogumila Sobczak, kinésithérapeute, docteur ès Sciences en Education physique et sportive de l'Académie d'EPS de Wroclaw (Pologne), entraîneur de torball® à la Fédération française des handicapés. Dans sa thèse intitulée "Influence de la kinésithérapie sur l'état fonctionnel des articulations temporo-mandibulaires, de la colonne vertébrale et des membres" (2001), elle posait les fondements de son produit.

En équilibre bancal

Des études en biomécanique humaine ont montré qu'une dissymétrie de 1 mm au niveau de la mâchoire (entre la droite et la gauche) pouvait être multipliée par dix au niveau des membres. On comprend les troubles que cela peut causer ! La colonne vertébrale doit compenser en permanence le déséquilibre, composant une position anormale pour les muscles et le squelette. Cet effort de compensation

Stress, gestes répétitifs, sédentarisation, pratique sportive... Certaines de nos activités quotidiennes sont à l'origine de douleurs récurrentes (voire constantes) en tous genres. Contre tous ces troubles parasites, le dispositif Ora est un outil à la fois thérapeutique et préventif qui contribue à rétablir l'équilibre biomécanique.

par **Bénédicte Martin**



D.R.

entraîne des troubles provoquant des douleurs (cou, épaule, hanche) et des bruits au niveau des articulations.

La méthode Ora

Le principe est simple : imaginez une échelle appuyée sur un mur et dont les montants ne sont pas de longueur identique. Pour que cette échelle tienne correctement sans menacer de tomber, il faut l'incliner de façon à ce que les deux montants reposent correctement sur le sol. Pour le corps humain, c'est la même chose : les deux montants représentent la mâchoire, plus précisément les molaires à droite et à gauche.

La méthode Ora comporte 3 exercices de mobilisation active avec l'appareil en bouche. Ces exercices se pratiquent chaque jour, allongé sur le dos, à raison de 2 minutes le matin ou le soir. Il est possible également de marcher (tranquillement, de préférence chez soi) avec Ora en bouche.

Pour tout le monde

Hommes et femmes, enfants, adultes et seniors... 80 % des personnes sont concernés. Utilisé régulièrement, comme sa brosse à dents, le dispositif Ora aide à rétablir l'équilibre biomécanique et l'hygiène quotidienne des articulations.

Ora est particulièrement intéressant pour les sportifs, débutants ou avertis, qui souhaitent pratiquer leur sport dans des conditions optimales : football, handball, judo, escrime, tennis, danse, golf...

Attention aux contre-indications : affections tumorales, infectieuses et inflammatoires des articulations ; grandes ostéoporoses ; manifestations de la charnière cervico-occipitale ; maladie de Scheuermann. ■

*Le torball est un sport de ballon pratiqué par des déficients visuels. Il se joue avec un ballon de caoutchouc de 500 g, contenant des clochettes pour permettre aux joueurs de le localiser. Il se déroule sur un terrain rectangulaire de 16 m sur 7. Le but du jeu est de marquer des buts, en lançant à la main le ballon sous des ficelles sonores disposées à 40 cm du sol au milieu du terrain, tandis que les défenseurs utilisent tout leur corps pour intercepter le ballon.

Contact :

LORA

3, rue Paulhan

78140 Vélizy-Villacoublay

Tél. : 01 30 70 81 31

mail : ora-lora@neuf.fr

www.ora-lora.com