

5. Ontspanning^{9,10}.

Van verschillende zijden is de suggestie gewekt, dat de Back- of Rolastretcher een rol zou kunnen spelen bij ontspanning en bestrijding van stress. Ten eerste wordt de Back- of Rolastretcher in dit indicatiegebied intensief toegepast in Japan. Ten tweede ontvangt HELP Medical regelmatig feedback van gebruikers over de "ontspannende werking". Ook werd in het onderzoek bij personen met chronische matige rugklachten (punt 2), door 9 van de 28 (32%) van de deelnemers spontaan melding gemaakt van deze ontspannende werking. Tenslotte wordt HELP Medical met regelmaat benaderd door Yoga-therapeuten met de vraag of de Back- of Rolastretcher in hun werkerrein nut zou kunnen hebben.

Dit heeft geleid tot twee onderzoeken, het eerste in een "cool-down"-situatie na de beoefening van een intensieve aerobics les, het tweede in een yoga-omgeving, enerzijds ter voorbereiding op een meditatie-sessie, anderzijds in aansluiting op een yoga-sessie.

De resultaten onderstrepen de gesuggereerde ontspannende werking van de Back en Rolastretcher, zoals wordt geïllustreerd door de volgende gegevens [Back- of Rolastretcher is afgekort als BS]:

Cool-down	n=147	Na afloop van aerobics-les 15 minuten op de BS liggen	59% 77%	vindt cool-down op BS (zeer) prettig ervaart BS als (zeer) ontspannend
Yoga	n=60	Na afloop van yoga-les 15 minuten op de BS liggen	85% 75% 100%	prefereert BS boven liggen op grond vindt BS meerwaarde aan yoga-les van personen met rugklachten meldt spontaan verbetering van klachten
		Voorafgaand aan Zen-meditatie 10 minuten op de BS liggen	100% 100%	ervaart liggen op BS als een goede voorbereiding op de meditatie meldt dat de meditatie-houding gemakkelijker is in te nemen en vast te houden; dit is ook door de yoga- leraar objectief vastgesteld

Conclusie uit deze onderzoeken is dat de Back- en Rolastretcher bij de meeste gebruikers een ontspannende werking heeft.