



**paddo**<sup>®</sup>  
We've got your back

## Le confort assis, nouveau concept

---

Par le docteur François Rosanval

# Sommaire

- Avant propos (Page 3)
- À propos de l'auteur (Page 4)
- Quelques rappels anatomiques (Page 5)
- Traitement de la position assise à ce jour (Page 6)
- L'objectif de Paddo (Page 7)
- L'innovation Paddo : deux paramètres essentiels (Page 8 & 9)

# Avant propos

La posture et le confort vertébral que nous proposons aujourd'hui en position assise échappent totalement aux modalités traditionnellement admises à ce jour.

La promesse de Paddo est de libérer l'amplitude et la mobilité de la cambrure lombaire des utilisateurs, appelée aussi «lordose lombaire».

# À propos de l'auteur

## François Rosanval

---

Bien avant ses études de médecine, sportif amateur dans plusieurs disciplines, François Rosanval a été confronté aux aléas traumatiques ou spontanés du “mal de dos” aussi appelé “mal du siècle”.

En tant que médecin du sport et ostéopathe, il constate rapidement au contact de ses patients que le corps médical ne considère pas suffisamment les problématiques anatomiques dorsales dans le cas de traitement de douleurs lombaires et cervicales.

Il crée alors Paddo, un dossier avec une convexité optimale centrale, réglable en hauteur. Il va, grâce à un contre-appui dorsal redresser le dos de son utilisateur tout en libérant sa zone lombaire.

Paddo répond intelligemment et efficacement aux problématiques anatomiques dorsales communes, rencontrées par un grand nombre de personnes, en position assise.

# Rappels anatomiques

## La colonne vertébrale

---

La colonne vertébrale (cv) est constituée d'un empilement de segments osseux, séparés par des «disques» intervertébraux, assurant avec les articulations la mobilité de l'ensemble. Il existe un enchaînement de courbures similaires chez tous les individus avec des variantes de mobilité et d'amplitude.

De profil, on observe aisément que la courbure dorsale est inverse de celle des cervicales et lombaires. Elle relie ces deux segments beaucoup plus mobiles qu'elle ; beaucoup plus longue, elle est de forme arrondie et constitue la «cyphose dorsale». Par opposition on parle de lordose cervicale et de lordose lombaire sus et sous jacente.

Autour de ces structures osseuses «empilées», des éléments élastiques sollicitent les jeux articulaires qui permettent la mobilité plus ou moins importante des articulations dites «intervertébrales» : ce sont les muscles.

Il en existe des courts, reliant deux vertèbres, des moyens s'insérant sur un nombre limité de vertèbres, et enfin des muscles longs pouvant couvrir seul l'ensemble de vertèbres de l'individu comme le grand dorsal.

## La mobilité vertébrale

---

La mobilité vertébrale est liée non seulement aux muscles, mais aussi à des éléments fibreux, «les ligaments». Leurs longueurs est le facteur limitant (non élastique) de la mobilité «intersegmentaire».

Des grandes variations existent d'un sujet à l'autre. L'amplitude autorisée par la mise en tension de ces ligaments définit le degré de laxité du sujet.

## La physiologie dynamique

---

La position bipède du sujet met en évidence la grande mobilité cervicale, et à un moindre degré la zone lombaire.

La longue cyphose dorsale relie ces deux entités ; beaucoup moins mobile, elle est la charnière vertébrale et surtout musculaire des deux autres segments vertébraux.

# La position assise à ce jour

## La chaise et fauteuil classique se compose :

- D'une part, d'un plan horizontal de profondeur variable, souvent important, limitant de fait l'appui des deux membres inférieurs sur le sol.
- D'autre part un plan vertical sur lequel l'ensemble du dos repose répondant au relief de l'enchaînement des courbures et des muscles décrits précédemment.

La structure d'accueil du dos dans le plan vertical est quelquefois «plan», mais plus souvent «concave» en arrière. Elle épouse le sens de la cyphose dorsale, ignore la cambrure cervicale en haut et neutralise en partie en bas, la lordose physiologique lombaire.

**Conséquence :** il en résulte une «exagération» partielle de la cyphose dorsale et l'estompement de la lordose lombaire.

# L'objectif de Paddo

Paddo s'attache à remédier aux problèmes résultant des types d'assises actuels.

Son but est de «libérer» la cambrure lombaire et lui faciliter sa posture naturelle, en respectant le sens de sa courbure physiologique.

Pour obtenir ce résultat, il est déterminant de respecter l'enchaînement des courbures successives de la colonne vertébrale, et d'obtenir un raccourcissement «passif» des attaches vertébrales des muscles moyens et longs (communs à la zone dorsale et lombaire).

**Le but étant de se rapprocher au mieux de leur longueur dites de «repos».**



# L'innovation Paddo : 2 paramètres

## Le contre appui dorsal passif

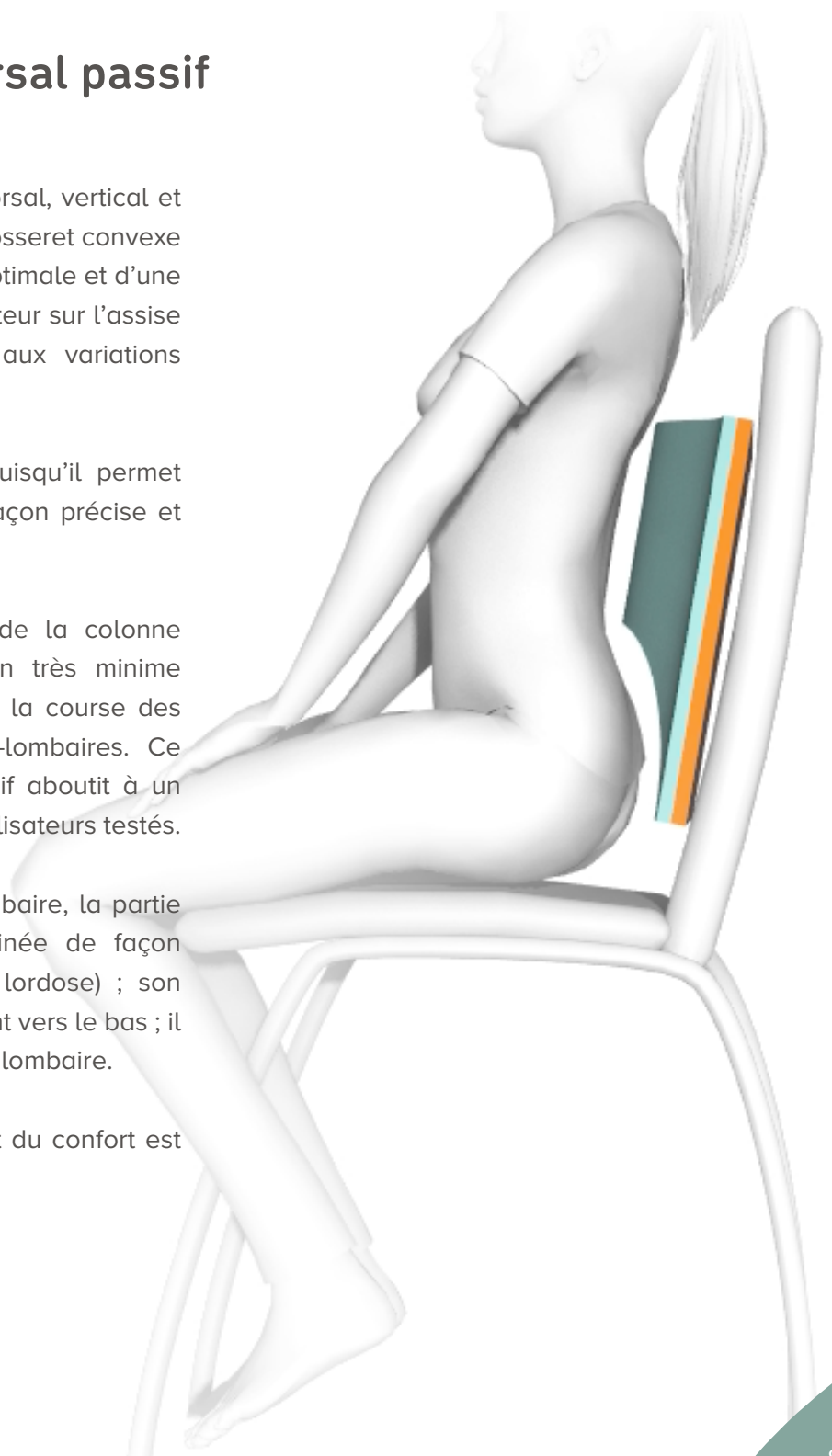
Paddo, assure un contre appui dorsal, vertical et central. Il est réalisé grâce à un dossier convexe d'une épaisseur de 10 cm à son optimale et d'une longueur d'environ 30 cm. Sa hauteur sur l'assise est réglable afin de répondre aux variations anatomiques des utilisateurs.

Ce réglage est très important puisqu'il permet d'obtenir un confort optimal de façon précise et individuelle.

Ce coussin vertical, en regard de la colonne vertébrale, permet une réduction très minime (péjoratif non ?) mais efficace de la course des muscles moyens et long dorso-lombaires. Ce support à la fois sélectif et passif aboutit à un redressement de la totalité des utilisateurs testés.

Afin de laisser libre la région lombaire, la partie inférieure du dossier est dessinée de façon à respecter cette cambrure (ou lordose) ; son épaisseur diminue progressivement vers le bas ; il facilite ainsi la mobilité de la zone lombaire.

La perception du redressement et du confort est immédiate.





# L'innovation Paddo : 2 paramètres

## La modification de l'assise

Paddo se positionne comme un nouvel élément vertical réduisant la profondeur de l'assise.

- L'appui des membres inférieures sur le sol se trouve majoré
- L'angle par rapport au plan vertical va varier très légèrement dans le sens de la «lordose» lombaire sans compromettre sa mobilité naturelle.

Cette combinaison «réglable» individuellement doit aboutir à un confort «physiologique» jusque là totalement ignoré.

Sa déclinaison devrait permettre de réviser la profondeur et les angles des sièges, mais aussi des canapés, dont il est souvent difficile de se relever; c'est le cas particulièrement pour les seniors... Ce concept serait également applicable pour beaucoup des sièges des transports en commun.

