

## NEXUS<sup>®</sup> - Merkblatt

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

wir haben Ihnen bei der heutigen Besprechung die Benutzung dieses Nackenkissens ans Herz gelegt. Hier also einige Erklärungen zu Wirkungsweise und Anwendung.

Seit vielen Jahrzehnten wissen wir, wie wichtig und segensreich ein ‚Strecken‘ des Nackens ist. Viele Methoden wurden im Laufe der Zeit hierfür offeriert, von Zuggeräten („Glisson“) über krankengymnastische Verfahren bis hin zu den verschiedensten Kissen-Konstruktionen.

Je mehr man sich von der Elastizität der Jugendzeit entfernt,

desto mehr kämpfen wir bei den Belastungen des Alltags mit der abnehmenden Federkraft unserer Gewebe. Als kleines Beispiel mag der Hinweis auf die deutlich verringerte Adaptationsfähigkeit des Auges genügen.

Wenn der früh-Vierziger noch mitleidig auf den Älteren schaut, der auf die Unterkante seiner Bifocalbrille schielen muss, um das Kleingedruckte zu lesen, holt einen diese Erkenntnis dann schnell ein, wenn man sich der fünfziger-Marke nähert. Genau wie bei den Augen haben aber auch andere Binde- und Stützgewebe im Laufe der Zeit – und durch die Langsamkeit der Entwicklung kaum wahrnehmbar – ihre Anpassungsfähigkeit verringert bzw. verloren.

Ein ganz wichtiger Bereich, wo sich dies für viele im Alltag auswirkt, ist der Hals. Wenn die Weichteile der Gelenke zwischen den einzelnen Wirbeln mit den Jahren weniger elastisch werden, hat das erst mal den großen Vorteil, dass die in der frühen Erwachsenenphase gefürchteten Bandscheibenvorfälle fast nicht mehr vorkommen. Dafür sind die Bandscheiben dann aber immer unelastischer. Die Kehrseite der Medaille ist so, dass man dann nicht so flexibel zurückspringt, wenn große Spannungen aufgetreten sind.

Gerade chronische, über Wochen und Monate anhaltende Verspannungen können dazu führen, dass der Hals förmlich festsintert, also rigide wird.

Die Patienten berichten dann nicht selten, dass bei Drehen des Kopfes ein Geräusch ‚wie Sand im Getriebe‘ wahrnehmbar ist und der Bewegungsumfang deutlich abgenommen hat. Sie klagen über Verspannungen, die wie ein Krangel um den ganzen Hals laufen.

Etliche Faktoren tragen zu dieser Situation bei: zum einen wird schon umgangssprachlich auf die ‚Nackenschläge‘ hingewiesen, die diese Gegend treffen. Auch die ‚Zähne zusammenbeißen‘ führt, wie jeder sich unmittelbar verdeutlichen kann, zu erhöhter Anspannung der Hals- und Nackenmuskeln. Nicht immer ist es in unserer (und Ihrer) Macht, die dafür auslösenden Faktoren zu beseitigen.

Andere Ursachen übermäßiger Anspannung der Halsmuskulatur können wohl angegangen werden. Zum einen können die Verspannungen und Blockierungen der Wirbel gegeneinander sein – unser eigentliches Fachgebiet – zum anderen spielen hier Probleme aus dem Zahnbereich eine ganz herausragende Rolle. Erfreulicherweise verfügen wir heute über Möglichkeiten, hier relativ genau analysieren zu können, ob und zum Teil auch wo hier Schwierigkeiten zu vermuten sind. Nicht selten können wir eine überbrückende Hilfe geben und dann dem Zahnarzt Hinweise, wo dieser zur Lösung beitragen kann. So kann Übertherapie vermieden werden, die ja in diesem Bereich oft teuer, schmerzhaft und immer irreversibel ist.

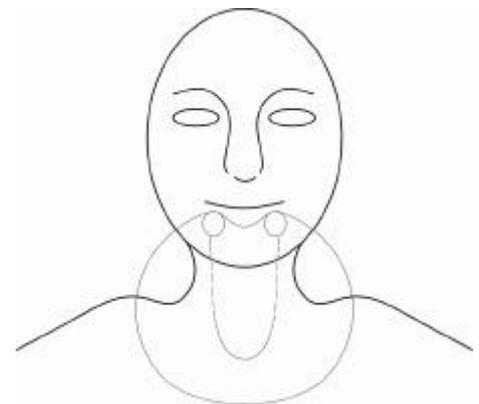


Selbst wenn wir aber in der Lage gewesen sein sollten, einen Grossteil der Problematik anzugehen, bleiben oft die Verspannungen bestehen. Sie sind ‚gelernt‘ und gebahnt und tun uns leider nicht immer den Gefallen, sofort nach Beseitigung ihrer Ursache zu verschwinden – wie sie ja auch nicht unmittelbar bei Auftreten der Störungen einsetzen.

Seit Jahren schon experimentierten wir mit unterschiedlichen Lösungsansätzen, die es ermöglichen sollen, unseren Patienten etwas an die Hand zu geben, was diese unabhängiger von externer Hilfe macht. Dies ist in solchen Fällen umso wichtiger, als wir ja in der Regel davon ausgehen müssen, dass solche Nackenverspannungen ein langfristiges und letztlich ein Lebensbegleitendes Phänomen darstellen. Diese Erfahrungen sind nun in das ‚NEXUS‘-Kissen eingeflossen, das wir Ihnen anraten.

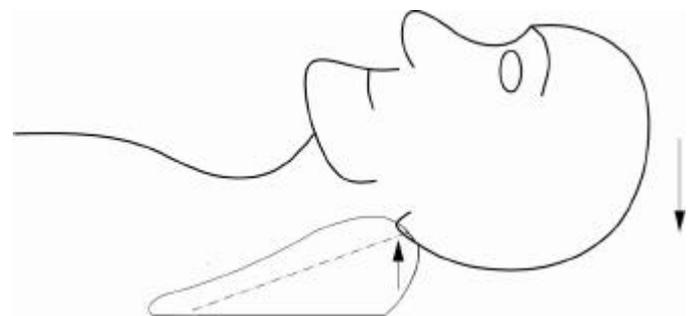
Im Gegensatz zu Nackenrollen oder Extensionsgeräten wird hierbei ganz gezielt die Kraft nur auf einen vergleichsweise kleinen Bereich am Hinterkopf gerichtet und der mittlere Halsbereich geschont. Die Mitte des Hinterkopfes, wo die meisten von uns einen kleinen oder größeren ‚Knubbel‘ haben, wird dabei auch bewusst ausgespart, da diese Zone sehr druckempfindlich ist.

Das Liegen auf dem NEXUS soll aber nicht gemütlich sein, es ist schon erwünscht, dass Sie den Druck des Kissens spüren. Sollte dies zu Anfang zu unangenehm werden, können Sie gerne ein Frotteehandtuch zur Polsterung unterlegen. Wenn das Kissen richtig positioniert ist, drückt es auf beiden Seiten gleich stark. Dies wird durch die runde Form der Auflage erleichtert, die kleine Asymmetrien automatisch ausgleicht.



Die nebenstehenden Schemazeichnungen vermitteln die Wirkungsweise; man liegt flach auf der Unterlage, kann den NEXUS aber auch mit einem festeren Kissen unterlegen, um ihn höher zu bringen. Dann wird durch das Eigengewicht des Kopfes dieser über den Hebel des Kissens sanft gestreckt. Das Widerlager im Schulterbereich ist dabei so großflächig, dass es hier zu keinerlei Irritationen kommen kann. Da keine fremden Kräfte einwirken ist dieses Vorgehen selbstbegrenzend in der angewendeten Kraft und so völlig risikolos. Wenn man zu lange auf dem Kissen liegen bleibt, kann es zu einem gewissen Taubheitsgefühl an der Ansatzzone kommen. Das ist aber schnell reversibel, sobald man NEXUS entfernt hat.

Wir raten dazu, NEXUS morgens direkt vor dem Aufstehen einige Minuten zu verwenden, um die häufig während des Schlafes aufgebauten Verspannungen nicht mit in den Tag hineinzunehmen. Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz beim mittäglichen ‚Schlüsselbundschlaf‘. Konrad Adenauer nahm bei seiner Siesta einen Schlüsselbund in die Hand, der heraus fiel, sobald er im Tiefschlaf angelangt war und ihn so weckte. Aus der modernen Schlafforschung wissen wir, dass die so geschlafenen 8-15 Minuten optimal sind. Aber dies nur als Anregung. Man kann ihn sich abends einige Minuten beim Lesen im Bett unterlegen und dabei mit einem Kopfkissen so abstützen, dass die Orientierung stimmt. Man *muss* nicht flach darauf liegen.



In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Erfolg mit dem NEXUS und freuen uns über ihre Rückmeldung nach 4-6 Wochen Benutzung.

Ärzte und Team der  
Privatpraxis Huhngasse 34, Köln