

NEXUS-notice

Chère patiente, cher patient,
Lors de notre entretien, nous vous avons recommandé l'utilisation d'un coussin Nexus.



En voici le mode d'emploi :

Nous connaissons depuis longtemps l'importance de l'étirement de la nuque. Au fil des temps, différents outils d'étirements, dont des coussins, ainsi que des méthodes de kinésithérapie ont été proposés. Avec l'âge nos tissus perdent leur élasticité - nos yeux en sont le meilleur exemple. Leur capacité d'adaptation diminue et, en approchant la cinquantaine, nous avons en général besoin de lunettes bifocales pour lire les petites lettres en bas de page.

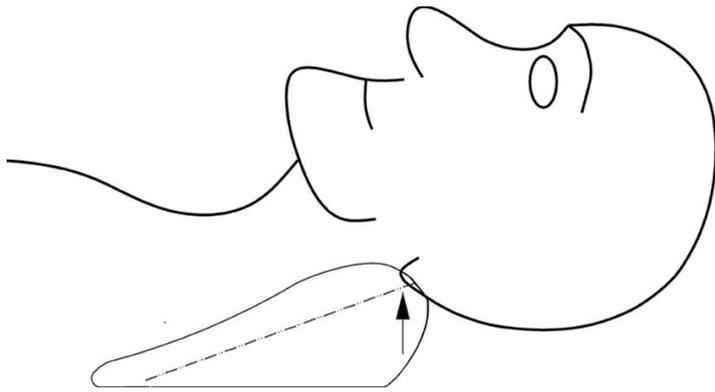
Si nos yeux nous posent problèmes, d'autres tissus aussi perdent ou voyent diminuer leur capacité d'adaptation. Il n'y a pas que seulement notre âge qui est en cause, les aléas de la vie quotidienne peuvent avoir le même effet sur nos tissus.

Le cou est particulièrement sensible au changement de tonus musculaire. Avec les années, les ligaments des articulations et les tissus entre les vertèbres perdent leur élasticité. En un premier temps cette perte peut avoir des avantages, presque plus d'hernies discales après la quarantaine par exemple, puisque les disques sont moins élastiques. Mais l'envers de la médaille est que les articulations perdent leur souplesse et que nous rebondissons moins vite après des périodes de tensions.

Des tensions chroniques peuvent avoir comme conséquence d'avoir un cou quasiment coincé. Les patients ressentent une raideur en tournant la tête et une diminution de l'ampleur des mouvements latéraux. Ils ont l'impression que leur cou est pris dans un étau. Mais les effets de cette réduction fonctionnelle dépassent largement les douleurs locales. Presque toutes les douleurs d'épaules et de coudes ont leur source principale dans cette région ; en plus notre système de commande végétative (le sommeil, la tension, la concentration) est influencé par des problèmes de la nuque. Il n'est donc pas étonnant que la langue populaire y consacre une expression et parle du «coup du lapin». Tout comme il est facile à comprendre que serrer les dents conduit à une plus forte tension des muscles du cou et de la nuque.

Malheureusement il n'est pas toujours en notre pouvoir de faire disparaître les facteurs déclencheurs.

Il existe encore d'autres causes de tensions de la musculature du cou. Il peut s'agir de tensions et de blocages de vertèbres par exemple, ceci étant notre spécialité mais d'autre part - et ceci est plus surprenant pour beaucoup de patients - des problèmes dentaires peuvent aussi être en cause. Par bonheur, nous disposons de nos jours de possibilités d'analyse relativement précises. Il n'est pas rare de pouvoir y pallier en donnant au dentiste des indications précises et d'éviter ainsi une thérapie à outrance.



Même après avoir fait face à l'essentiel de la problématique il se peut que des raideurs subsistent après le traitement. Ces douleurs ont été « apprises », creusées, tel un sillon, et elles ne nous font pas toujours le plaisir de disparaître en même temps que leur cause.

Depuis des années nous essayons de trouver des solutions permettant à nos patients

d'être indépendants d'aide externe. Ceci est d'autant plus important que ce genre de tensions de la nuque persistent parfois toute la vie. Toutes nos recherches ont été intégrées dans le coussin NEXUS que nous vous proposons.

A la différence de rouleaux de nuque ou d'appareils d'extension, la force est ciblée et dirigée sur un endroit précis et relativement petit à l'arrière de la tête. Le milieu de l'arrière-cou ainsi que l'articulation de la mâchoire restent épargnés. Le petit bout au milieu de la base crânienne qui présente chez la plupart d'entre nous un petit renflement, est également épargnée, car cette zone est très sensible à la pression.

Être allongé sur le NEXUS n'est rarement très confortable. Il faut que vous ressentiez la pression du coussin. Si au début celle-ci est trop déplaisante, vous pouvez glisser une serviette-éponge comme rembourrage sous la nuque. La pression doit être égale des deux côtés. Ceci est facilité par la forme ronde de l'endroit où la tête repose sur le coussin et qui s'ajuste symétriquement.

Les dessins ci-dessus vous montrent le fonctionnement : allongez-vous à plat sur le NEXUS ou disposez le Nexus sur un coussin plus dense pour le soulever davantage. La tête est ainsi doucement étirée par son propre poids et par le levier du coussin. Le reposoir de l'épaule est si large qu'il ne peut y avoir aucune irritation. Puisque aucune force étrangère n'y exerce une quelconque influence, ce procédé limite lui-même son action et est donc exempt du moindre risque.

Si l'on reste trop longtemps allongé sur le coussin, il peut y avoir une certaine sensation d'insensibilité au point de contact. Mais cela disparaît quelques minutes après que l'on enlève le NEXUS. Nous vous conseillons d'utiliser NEXUS pendant quelques minutes au réveil, ceci pour neutraliser les tensions accumulées pendant le sommeil. Mais l'utilisation peut se faire à tout moment de la journée, lors d'une petite sieste à midi p.ex, ou même de la nuit, dès que vous en ressentez le besoin.

Depuis sa création des centaines de coussins ont été utilisés avec succès et nous l'avons perfectionné grâce aux réactions des utilisateurs. Nous acceptons donc volontiers vos remarques et critiques. C'est ainsi que nous pouvons améliorer sans cesse ce petit outil médical.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès avec le NEXUS et serions heureux de recevoir vos impressions après 4 à 6 semaines d'utilisation.