

# Nexus® für Heranwachsende

**Nexus** – Sie haben das sicher schon gelesen – war (und ist) vor allem dafür gedacht, unserem mit den Jahren nach 40 immer deutlicher werdenden zusammen Sintern entgegen zu wirken. Das tut es – tausendfach erprobt – gut und verlässlich. Zu Beginn unserer Erfahrungen wäre ich nicht auf die Idee gekommen, es auch jüngeren und jungen Leuten mitzugeben, da in den Jahren unter 30-35 genug Elastizität im Gewebe ist, um Fehlbelastungen schnell auszugleichen. Aber es gibt immer mal wieder Spezial-Situationen, die dann auch spezielle Mittel erfordern.

Ein erstes Kissen verordnete ich einem jungen Mann, der eine massive Fehlbildung der oberen Halswirbel hatte und sich gegen unwohle Gefühle durch konstantes *'Selbst-Manipulieren'* zur Wehr zu setzen versuchte. Es ist wohl recht einsichtig, daß ein Rumreißen am eigenen Hals alle paar Stunden nicht das ist, was uns fröhlich macht... Nun, wir konnten die Halsmuskeln durch das Strecken mit dem Nexus recht nachhaltig entspannen, und wenn er sich unwohl fühlte, legte er sich ein paar Minuten drauf und der Drang, sich am Hals zu knacken, war gebannt.

Er (und wir) waren beruhigt.

Das war der 'Einstieg' in das Nutzen der Traktion mittels Nexus auch bei Jüngeren. Die Nächste, die wir mit einem Nexus versahen, war ein Mädchen in kieferorthopädischer Behandlung, das dauernd Nackenschmerzen hatte, und dem Manipulationen nur vorübergehend halfen. Es ist nichts dagegen einzuwenden, 1-2 Mal pro Jahr zu behandeln, gerade bei Jüngeren, die eine konstante Irritation wie z.B. Zahnsparren oder Brackets haben, aber öfters? Ungern – und wenn es anders geht, ist das sicher besser.

Genau wie bei älteren Menschen kann der Nexus nicht die Behandlung ersetzen, sondern die Frequenz der nötigen Therapie verringern und so die Patienten selbstständiger machen. Manche spannungserzeugenden Umstände können wir nicht vermeiden, und dazu gehören *last not least* die Belastungen der Ausbildung und des späteren Broterwerbs.

Der folgende Fall war ein junger Mann, der in der Prüfungs- Vorbereitung über rezidivierende

Nackenschmerzen klagte, und dem mit unseren sonstigen Maßnahmen (Manualmedizin, lokale Injektionen von Sklerosierung u/o Lokalanaesthetika) nicht anhaltend zu helfen war.

Genau wie bei Älteren, die auf stressige Termine mit ein paar Minuten Nexus reagieren, haben Examenskandidaten mit dem Nexus eine einfache und wohlgemerkt risikolose Möglichkeit, sich akut zu helfen. Wir sind nicht so naiv zu glauben, daß man damit jede Nacken-Verspannung beheben kann, aber in vielen Fällen bringt das Stretching mit dem Nexus zumindest eine schnell einsetzende Erleichterung.

Man kann die Einsatzmöglichkeiten des Nexus bei Jüngeren so zusammenfassen, daß es immer da sinnvoll ist, wo eine an der Beschwerde- Ursache ansetzende Therapie nicht möglich ist und sich zeigt, daß man zumindest für eine Zeit gegensteuern sollte. Daraus ergeben sich die betroffenen Situationen:



\* Manche Fehlbildungen, die zu dauernden Irritationen neigen

\* Kieferorthopädische Behandlung bei besonders sensiblen Patienten, z.B. bei solchen, die etwa eine Skoliose oder andere Fehlstatik haben

\* Temporärer oder Dauerstreß der Lebensumstände mit entsprechenden Berufsbildern oder Examina

\* Etliche Sportarten oder Hobbys