

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Seit vielen Jahrzehnten wissen wir, wie wichtig und segensreich ein ‚Strecken‘ des Nackens ist. Zahllose 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 Bifokalbrille 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. Andererseits sind die Bandscheiben dann aber immer unelastischer. Die Kehrseite der Medaille ist also, dass man dann nicht so flexibel zurück federt, wenn große Spannungen aufgetreten sind.

Gerade chronische, über Wochen und Monate anhaltende Verspannungen können dazu führen, dass der Hals förmlich fest sintert. 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 Kragen um den ganzen Hals laufen. Aber die Effekte dieser Funktionsminderung gehen weit über lokale Beschwerden hinaus. Praktisch alle Schulter- und Ellenbogenschmerzen haben eine wesentliche Ursache hier, und auch die vegetative Steuerung (Schlafen, Blutdruck, Konzentration) werden von Nackenproblemen beeinflusst.



.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 das Verspannungen und Blockierungen der Wirbel gegeneinander sein – unser eigentliches Fachgebiet – zum anderen spielen hier Probleme aus dem Zahnbereich eine ganz herausragende Rolle; auch Fehlhaltungen im Alltag führen langfristig nicht selten zu Problemen. Da dies aber erst nach Wochen und Monaten auftritt, sind solche Probleme nicht immer einfach zu finden.

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 z.B. 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 um so wichtiger, als wir ja in der Regel davon ausgehen müssen, dass solche Nackenverspannungen ein langfristiges und letztlich lebensbegleitendes Phänomen darstellen. Diese Erfahrungen sind nun in das ‚NEXUS‘-Kissen eingeflossen.

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 sowie die Kiefergelenke geschont. Die Kraft geht schräg kopfwärts.

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.

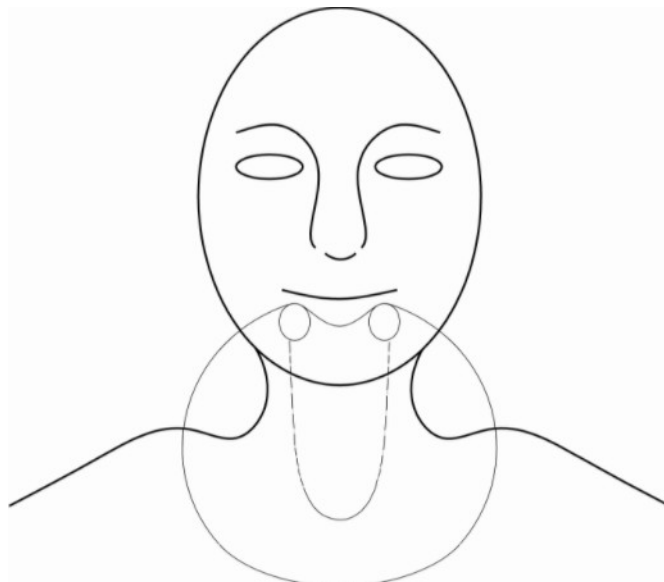
Das Liegen auf NEXUS soll durchaus nicht gemächlich sein, es ist schon erwünscht, dass Sie den Druck des Kissens spüren. Sollte dies zu Anfang zu unangenehm werden, können Sie zum Eingewöhnen ein Frotteehandtuch zur Polsterung abmildernd unterlegen. Wenn das Kissen richtig positioniert ist, drückt es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

Die Schemazeichnungen hier rechts 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 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 selbst begrenzend in der angewandten Kraft und somit völlig risikolos.

Wenn man zu lange auf dem Kissen liegen bleibt, kann es zu einem gewissen Taubheitsgefühl an der Ansatzzone kommen. Das verschwindet aber schnell, sobald man NEXUS entfernt hat. Wir empfehlen 3-5 Minuten, danach noch einige Momente ohne Kissen liegen bleiben. Es ist besser (und durchaus möglich) zwei oder drei Mal am Tag Nexus zu nutzen, und besser als ein Mal eine viertel Stunde – was nicht mehr bringt als max. 5 Minuten.

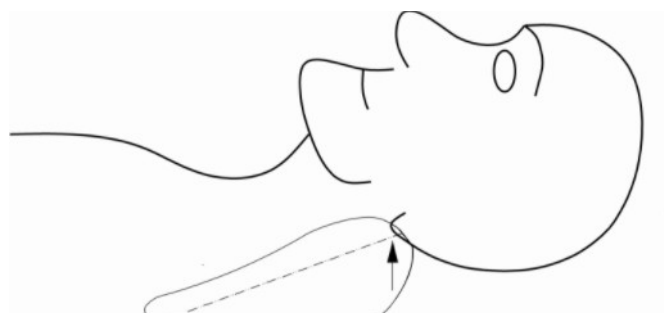
Wir raten dazu, NEXUS morgens direkt vor dem Aufstehen zu verwenden, um die häufig während des Schlafes aufgebauten Verspannungen nicht mit in den Tag hineinzunehmen – wenn dies Ihr Beschwerde- Maximum ist.

Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz beim mittäglichen ‚Schlüsselbundschlaf‘. Adenauer nahm bei seiner Siesta einen Schlüsselbund in die Hand, der runter 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. Oder ganz gezielt nach Eintreten von Nackenverspannungen; aber dies nur als Anregung...

Das Kissen ist relativ unverwüstlich und kann bei Bedarf zum Beispiel immer mal wieder einfach mitgewaschen werden in der Maschine...



Panabo.de bietet verschiedene Härtegrade: Das dunkel anthrazitfarbene Kissen ist das härteste und erfahrungsgemäß meist das Beste für Männer. Dann geht es über rot – orange – gelb – rosa bis zum sanftesten grauen Kissen – wie auf der Farbskala des Websites angedeutet. Als Faustregel sollte man – gerade bei Jüngeren – eher weichere Versionen wählen.

Inzwischen werden hunderte Kissen erfolgreich genutzt und wir haben etliches gelernt darüber, was in dieses Merkblatt eingearbeitet wurde. Nach wie vor sind wir für Anregungen dankbar. So können wir dieses kleine Hilfsmittel (das wir übrigens selber oft nutzen) immer weiter verbessern.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Erfolg mit dem NEXUS!

Ihr
Dr. H. Biedermann