

NEXUS



Beste patiënt(e),
Je hebt de raad gekregen een Nexus kussen te gebruiken. Waarom? Hoe gebruik je het?

Biomechanica & klachten

Bij jonge mensen is het lichaam enorm elastisch, maar hoe ouder je wordt, hoe meer de veerkracht van je weefsels afneemt. De dagelijkse belasting kan op de duur behoorlijk 'doorwegen'. Je ogen zijn daar een goed voorbeeld van, door het verminderd aanpassingsvermogen kan je na een tijd niet meer zonder bril. Dat geldt ook voor andere bindweefsels en kaakbeenderen. Omdat het een langzaam proces is, zijn die ontwikkelingen meestal nauwelijks waarneembaar.

De nek vormt hierop geen uitzondering. Heel veel mensen klagen over nekpijn en gespannen schouders. Als de weefsels tussen de wervels door de jaren heen minder elastisch worden, heeft dat aanvankelijk het voordeel dat de gevreesde discusproblemen, die wel eens opduiken in de groeifase, uitblijven. De keerzijde van de medaille is echter, dat je niet meer zo flexibel terugveert na grote spanningen.

Vooraf chronische spanningen (gedurende weken en maanden) kunnen ertoe leiden dat de hals in een bepaalde vorm vastzit. Patiënten gewagen dan vaak van een soort geruis

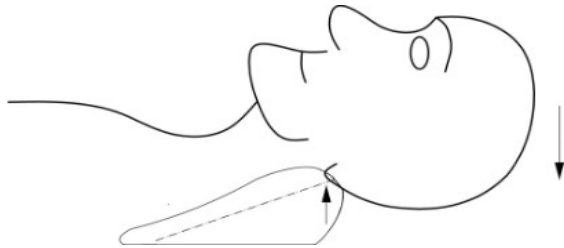
bij het draaien van het hoofd. Er zit bij manier van spreken 'zand tussen de tandwielen'. Hierdoor wordt je bewegingsvrijheid ingeperkt en het bewegen wordt pijnlijk, een soort verkramping, alsof een kraag vast om je hals zit.

Spanningen in de nekregio kunnen natuurlijk heel veel verschillende oorzaken hebben: de zogenaamde "nekslag" of whiplash is daar één voorbeeld van. Maar ook door hard op de tanden te bijten of door het opeenklemmen van de kaken kan je verhoogde hals- en nekspierspanningen krijgen. Het is niet altijd makkelijk of mogelijk de basis van deze problemen weg te nemen.

Andere oorzaken van verhoogde spanningen op de nekspieren kunnen *we/* vermeden worden: spanningen en blokkades tussen de wervels onderling behoren tot ons vakgebied en kunnen worden verholpen. Raar maar waar: ook je tanden kunnen hier voor problemen zorgen. Gelukkig beschikken we in onze praktijk over de middelen om die problemen te situeren en in te schatten, zodat we je, na een overbruggende behandeling, met een uitgebreide begeleidende brief kunnen doorverwijzen naar je tandarts.

Zo worden patiënten doeltreffend geholpen en worden te dure, pijnlijke of irreversibele behandelingen vermeden. Al kunnen we voor een groot deel van de klachten een oplossing

bieden, toch blijven er vaak nog onopgeloste verkramptingen bestaan. Deze zijn 'aangeleerd' en verdwijnen niet altijd na het wegnemen van de oorzaak (net zoals ze niet onmiddellijk optreden na een storing).



Hulp bij zelfhulp

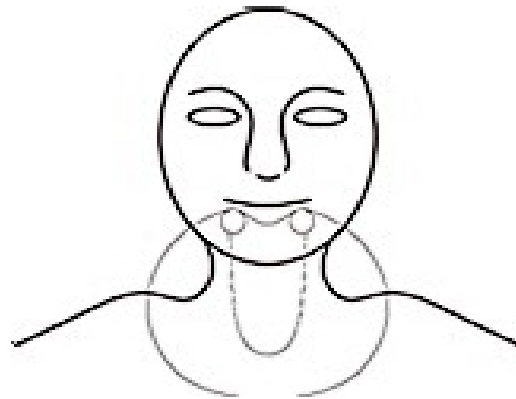
Dat het "strekken" van de nek heilzaam en deugdzaam is, is bekend. Hiervoor werden al heel wat methodes en hulpmiddelen ontwikkeld. Zowel gespecialiseerde apparaten, kussens, als een hele reeks gymnastische oefeningen of kine - technieken kunnen soelaas brengen.

Aangezien nekpijn een langdurig en soms zelfs levenslang probleem kan zijn, zochten wij naar een hulpmiddel dat de patiënt onafhankelijk maakt van externe hulp. Met dit streven in het achterhoofd, hebben we "NEXUS" ontwikkeld.

Anders dan bij de bestaande hulpmiddelen, zoals nekrollen en extensieapparaten wordt de kracht op een kleine en precieze locatie van het achterhoofd gericht en blijft het middelste deel van de hals gevrijwaard. Het midden van het achterhoofd, waar de meeste mensen een kleine of grotere "knobbel" hebben, wordt daarbij ook bewust uitgespaard, omdat deze zone zeer drukgevoelig is.

Op een NEXUS liggen, is - vooral in het begin - niet per se aangenaam. Je moet de druk van het kussen goed voelen. Als het kussen goed geplaatst is, drukt het aan beide kanten gelijkmatig. Dat wordt vergemakkelijkt door

de vorm van het kussen, waardoor een kleine asymmetrie automatisch wordt uitgelijnd. De illustraties hierboven verduidelijken het gebruik en de werking: je gaat plat liggen, eventueel kan je een hard kussen gebruiken



om NEXUS wat te verhogen. Dan wordt het hoofd door het eigen gewicht van de nek over de helling van het kussen gestrekt. De ondersteuning ter hoogte van de schouders heeft een voldoende groot oppervlak om te voorkomen dat er hier irritaties optreden.

Aangezien er geen andere krachten inwerken is de uitgeoefende kracht zelfbegrenzend en volkomen zonder risico. Als je te lang op het kussen blijft liggen, zou je een gevoelloosheid ter hoogte van de raakvlakken kunnen krijgen. Die verdwijnt echter dadelijk als je het kussen weglegt.

We raden je aan het NEXUS kussen 's morgens voor het opstaan enkele minuten te gebruiken. Zo neem je de opgebouwde spanningen niet mee overdag. Ook een kort middagslaapje is een ideaal moment om je kussen te gebruiken.

We wensen je veel succes met je NEXUS kussen. Wil je ons helpen bij de verdere ontwikkeling van ons product, zet dan je ervaringen op het net.

Met de beste wensen
Artsen & team van pph34