

SCHLAF- UND LIEGEINFORMATIONEN



NACKENSCHMERZEN

**Wie sie entstehen und warum ein
Kopfkissen allein keine Lösung ist
Tipps vom Liege- und Schlaftherapeuten**

Nackenschmerzen
Ihr täglicher Begleiter?

2

Zusammenhänge
Was hat falsches Liegen mit
Nackenschmerzen zu tun?

2

Ansprüche
Worauf sollten Sie beim
Kopfkissen-Kauf achten?

3

Schmerzfrei Übungen
Wirksame Übungen für
eine schmerzfremde
Nackelmuskulatur



Nackenschmerzen - Ihr täglicher Begleiter?

Der Nackenbereich ist durch seine vielen Muskeln, unzähligen Nerven und insgesamt sieben Wirbelkörper eine komplexe Angelegenheit. Der Hals hat eine einzigartige Stellung: Er trägt den schweren Kopf und ist sehr beweglich. Viel zu oft machen wir es unserem Hals jedoch schwer, das Gleichgewicht zu halten.

Die Ursachen für Nackenschmerzen sind sehr vielfältig. Sie reichen von Muskelverspannungen und Muskelverkürzungen bis hin zu Veränderungen der Wirbelsäule oder Bandscheiben. Auch ungünstige Positionen beim Schlafen, Arbeiten und zu häufigem Sitzen tragen zu Nackenbeschwerden bei. Durch solche Fehlhaltungen verhärten und verkürzen die Nackenmuskeln, was man schmerzlich zu spüren bekommt. So entsteht schnell ein Teufelskreis.

Mit einer ergonomisch richtigen Haltung am Tag, einem optimalen Bettsystem, das die Nackenmuskulatur entlastet sowie einer angepassten Prävention können Sie aktiv dazu beitragen, Nackenverspannungen und Schmerzen zu bekämpfen bzw. vorzubeugen.



Nackenschmerzen – multifaktoriell und komplex

Viele Menschen werden gelegentlich oder ständig von Verspannungen und Schmerzen im Nacken geplagt. Auf der Suche nach Erleichterung kommen die meisten auf den Gedanken, dass vielleicht ihr Kopfkissen Teil des Problems sein könnte, also muss ein neues Kissen her... Ein Gutes muss es sein! Ein Teures darf es sein!

Oft wird das Kissen zu dick gewählt oder gar gefaltet, um den Druck von der Schulter zu nehmen. Das funktioniert besonders in der Seitenlage für die Schulter gut, der Nacken erhält allerdings umso

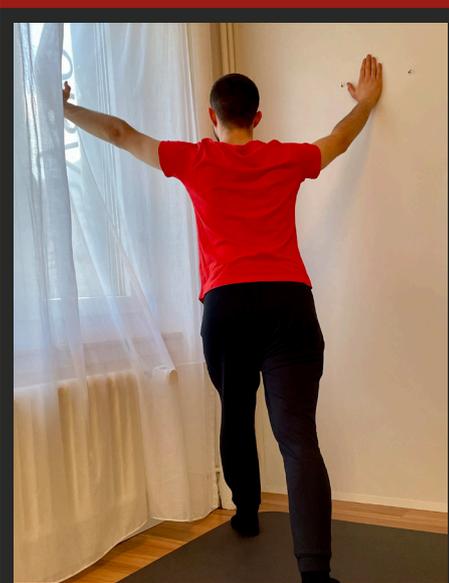
mehr Druck, wo doch das Gewicht des Oberkörpers quasi daran „aufgehängt“ wird. In der Rückenlage ist ein zu hohes Kissen ebenfalls nicht ratsam, denn auch das erhöht die Spannung in der ohnehin angespannten Halsmuskulatur. Ist hingegen das Kissen zu flach, fehlt die Unterstützung des Nackenbereiches.

Das Kissen alleine kann nie die Lösung für eine entspannte Lagerung des Nackens sein. Sinnvollerweise sollte man die komplette Bettsituation betrachten, also auch die Matratze und das ganze Bettsystem.

Die Lösung liegt in einem Bettsystem, das eine individuelle und grosszügige Schulterabsenkung ermöglicht. Die Schulter ist in der Regel um 6-10 cm breiter als die Körpermitte des Menschen. Wenn die Unterlage flexibel genug ist, muss das Kissen nicht mehr die ganze Arbeit leisten.

Kombiniert mit einer fachkundigen und persönlich abgestimmten Prävention dürfte einem freien und entspannten Gefühl im Nacken nichts mehr im Wege stehen.

Dehnübungen gegen Nackenschmerzen



Übung 1: Seitliche Nackenmuskulatur

Diese Übung kann stehend oder sitzend ausgeführt werden. Ziehen Sie die Wirbelsäule in die Länge. Drehen Sie den Kopf 45° nach links und legen Sie die rechte Hand über den linken Hinterkopf. Ziehen Sie den linken Ellbogen und die linke Schulter nach unten, während das rechte Ohr zur rechten Schulter zieht. Danach dasselbe auf der rechten Seite wiederholen.

Übung 2: Brustmuskulatur

Stellen Sie sich in eine freie Zimmerecke oder vor einen Türrahmen. Strecken Sie beide Arme 45° nach oben und hängen Sie sich dann in diese Ecke oder den Türrahmen. Diese Übung kann auch freistehend mit Hilfe eines Therabandes durchgeführt werden.

Ansprüche an das optimale Kopfkissen

Ein ideales Kopfkissen zu finden, ist gar nicht so einfach. Viele Menschen haben mehr als eines oder zwei neben ihrem Bett...

Welche Ansprüche sollte ein Kopfkissen eigentlich erfüllen?

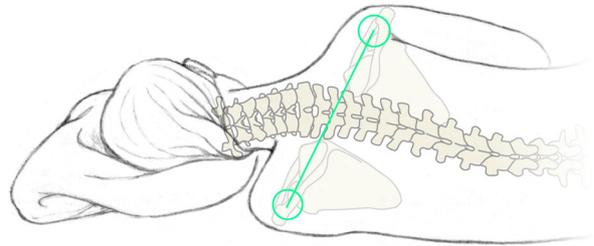
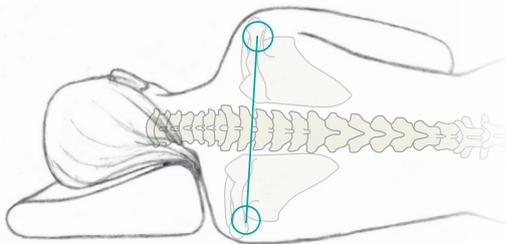
Vor allem sollte es formstabil sein. Wenn man bedenkt, wie fragil unsere Halswirbel-Struktur ist, dann leuchtet es ein, dass sie von einer haltgebenden Unterlage profitiert. Der Mensch an sich hat sich allerdings im Laufe der Zeit an den «Kuschel-Charakter» eines Kissens gewöhnt. Wie passt das zur Formstabilität? Die traditionellen Federkissen lassen sich zurechtstopfen, weichen aber im Laufe der Nacht unseren Bewegungen aus, sodass in der Mitte meistens eine Art Loch entsteht und unser Nacken nicht mehr optimal gestützt wird. Dadurch verbiegt sich die

Halswirbelsäule, was unweigerlich zu Verspannungen führt.

Alles spricht also für ein Nackenkissen mit hoher Formstabilität aus einem nachgiebigen Material, dass sich unserem Kopfgewicht und der Liegeposition anpasst. Besonders den druckempfindlichen Schläfer*innen wird es freuen, wenn das Kissen nicht allzu fest ist.

Aus Hygienegründen sollte der Bezug unbedingt waschbar sein. Dies wissen vor allem Allergiker*innen oder starke Schwitzer*innen zu schätzen.

Um ein übermässiges Schwitzen am Kopf zu vermeiden, empfiehlt sich ein klima-ausgleichendes Material des Überzugs, das die Feuchtigkeit schnell aufnimmt und das Gewebe rasch wieder trocknen lässt. So wird ein ausgeglichenes Schlafklima auch am Kopf gewährleistet.



DAS PERFEKTE KISSEN

Wie man es findet und richtig pflegt

Wer kennt sie nicht, die Suche nach dem perfekten Kissen?

Der entscheidende Faktor ist die richtige Höhe. Diese lässt sich nur zusammen mit dem Lattenrost und der Matratze optimal erreichen. Daher spielt ein flexibles System eine äusserst wichtige Rolle.

Das RLS Nackenstützkissen, das speziell für die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen entwickelt wurde, bietet diese Flexibilität.

Es besteht aus einem ergonomischem Formkern, der aus einem elastischen und dennoch gut stützenden Schaumstoff gefertigt wird. Je nach Körperbau und Liegelage kann dieser mit verschiedenen Grundplatten und Keilen so ergänzt werden, dass der Kopf in der richtigen Position optimal gestützt ruhen kann. Dieses Baukasten-System ermöglicht den Liege- und Schlaftherapeuten eines Kompetenzzentrum Schmerzfrei

Schlafen genau, auf Ihre individuellen Bedürfnissen einzugehen.

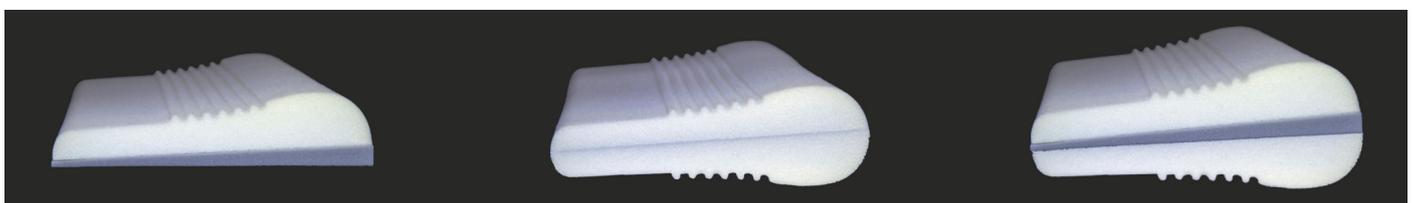
Abgerundet wird das Kissen durch eine leichte, klima-regulierende und waschbare Hülle.

Kissen Pflege

Das Kissen leistet Schwerstarbeit, indem es die ganze Nacht unseren Kopf trotz aller Bewegungen stützen soll. Ebenso greift der Schweiß, der auch von «Nicht-schwitzern» abgesondert wird, das Material stark an und verändert langfristig das Stützverhalten negativ.

Darum achten Sie auf folgende Punkte:

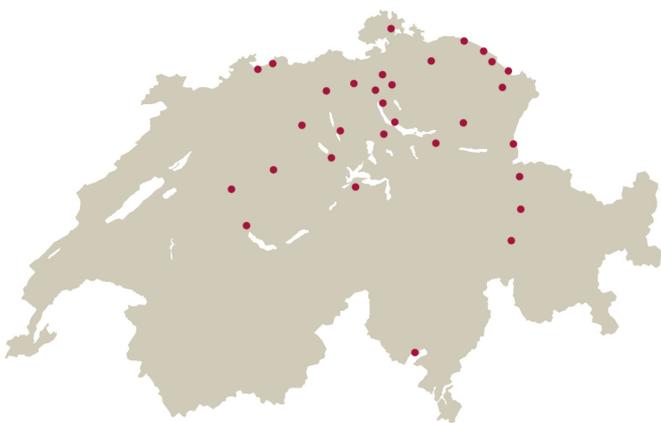
- Lebensdauer 3 – 5 Jahre
- Täglich gut auslüften
- Kissenhülle regelmässig waschen
- Achtung: Nicht jede Hülle ist trocknergeeignet
- Achten Sie auf die Pflegehinweise des Herstellers



KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN



Über 30 mal in der Schweiz



Über die IG-RLS

Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (kurz IG-RLS) vereint rund 50 Schlaf- und Liegetherapeuten, die an über 30 Standorten in der Schweiz als KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN auftreten. Als Kompetenzzentrum Schmerzfrei Schlafen arbeitet jedes Geschäft individuell und in eigener Handschrift, verfolgen jedoch alle das gleiche Ziel. Gemeinsam gesundheitsbewussten und in der Gesundheit beeinträchtigten Personen, insbesondere solchen mit Liege- und Schlafproblemen, Hilfestellung und Problemlösungen zu bieten.

Die zertifizierten Schlaf- und Liegetherapeuten verfügen über eine intensive Grundausbildung rund um das Thema «Schmerzfrei schlafen». Ergänzt durch regelmässige Weiterbildungen und Austausch mit Ärzten und Therapeuten sind sie bestens gerüstet, um gemeinsam eine auf Sie abgestimmte Schlaflösung zu finden. Grossen Wert wird auf die ganzheitliche und individuelle Begleitung sowie Nachbetreuung gelegt.

NSS - Netzwerk schmerzfrei schlafen

Das Ziel des Netzwerkes Schmerzfrei Schlafen ist, einen Verbund mit Fachleuten zu schaffen, seien es Mediziner, Therapeuten, Trainingscentren sowie auch zertifizierte Schlaf- und Liegetherapeuten, um Menschen mit Schlaf- und Liegeproblemen effizient helfen zu können.

Mehr Informationen finden Sie unter:

www.ig-rls.ch

www.nss-schweiz.ch

Unsere Partner:



Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

Spiraldynamik
intelligent movement

svomp
Schweizerischer Verband Orthopädischer Manipulativer Physiotherapeuten
Association Suisse de Physiothérapie Manipulative Orthopédique
Associazione Svizzera di Fisioterapia Manipolativa Ortopedica

**Verein
Skoliose
Schweiz**

Ihr Kompetenzzentrum schmerzfrei schlafen: