

Gedanken und Ratschläge zum Thema Kopfkissen

Kopfkissen, ein Dauerbrenner! Entlasten sie ihre Halswirbelsäule mit dem richtig geformten und stabilen Kissen. Berücksichtigen sie die anatomischen und funktionellen Gegebenheiten. Richten sie das Kissen nach ihrer gewohnten Schlafposition. Gute Kissen müssen nicht teuer sein. Wenn sie ein orthopädisches Kissen brauchen, lassen sie sich gut beraten.

Immer wieder werden PhysiotherapeutInnen angefragt, welches Kopfkissen ist das geeignete. Hier eine klare Antwort zu geben ist meist sehr schwer. Nachstehend einige Gedanken zu diesem Thema.

Wie erkenne ich, dass ich nicht das richtige Kissen habe?

Das Thema Kissen wird oft dann aktuell, wenn sich nach dem Aufwachen und/oder längerem liegen, der Nacken verspannt und steif anfühlt. Nicht wenige Personen klagen über morgendliche Kopfschmerzen. Diese verschwinden einige Minuten nach dem aufstehen.

Beim Schlafen verharren sie oft über längere Zeit in der gleichen Position. Wirkt sich diese Position auf ihre Muskulatur, auf ihre Bänder und Kapseln der Wirbelsäule ungünstig aus, können diese Symptome entstehen.

Die Aufgabe ihres Kopfkissens ist es, ihren Kopf, während dem liegen über längere Zeit so zu stützen, dass die Halswirbelsäule HWS wenigen Scherkräften ausgesetzt ist. Ihre Muskulatur sollte nicht auf Zug belastet sein, sondern entspannt ausruhen und durchblutet werden können.

Die HWS sollte im Optimalfall gerade oder nur leicht gebogen gelagert werden.

Je nach bevorzugter Schlafposition verändern sich die Anforderungen an die Lagerung sowie die Probleme beim Lagern der HWS.

In der Rückenlage empfiehlt sich eher nur ein kleines Kissen. Es ist wichtig, dass der Kopf nicht zu fest in eine Neigstellung gehalten wird. Wenn keine medizinischen Gründe vorhanden sind, sollte das Bett flach gestellt sein. So bekommt nicht nur der Nacken, sondern die ganze Wirbelsäule, was sie braucht.

Die Bauchlage ist bei Wirbelsäulen mit Bewegungseinschränkungen (z. B. nach Schleudertraumata, bei degenerativen Veränderungen usw.) eher ungeeignet. Da der Kopf immer in einer Rotationsstellung sein muss (Atmung). Hier empfiehlt sich

ebenfalls ein kleines Kissen. Oft müssen Menschen nach Verletzungen in der HWS ihre geliebte Bauchlage aufgeben und sich eine neue Schlafposition aneignen.

Die grösste Herausforderung an ein Kissen stellt die Seitenlage. Hier muss der Abstand zwischen dem Schulterrand und dem Kopf ausgefüllt werden. Nur so kann die Wirbelsäule gerade gehalten werden und sie erfährt keine ungünstige, Dauerbelastung.

Um seine Aufgabe gut wahrnehmen zu können, müssen Kissen zwei wichtige Kriterien erfüllen:

1. Richtige Höhe

In der Seitenlage lässt sich das am besten demonstrieren. Ist das Kissen zu tief, dann liegt die HWS ebenso nicht gerade wie wenn das Kissen zu hoch ist! So braucht eine Person mit schmalen Schultern eine andere Höhe als eine Person mit breiten Schultern.

Die ideale Höhe des Kissens ist weiter abhängig von der Weichheit ihres Bettes. Bei einer eher weichen Matratze sinkt die Schulter mehr ein als bei einer Harten. So ist auch ein weniger hohes Kissen gut.

2. Formstabilität

Das Kissen nützt Ihnen nur etwas, wenn es über eine längere Zeit die gewünschte Unterstützung in der erforderlichen Höhe geben kann. Dabei sollte es seine Form nicht verlieren. Das Problem von zu weichen Kissen ist es, dass das Füllmaterial bald nicht unter dem Kopf stützt, sondern sich rund um den Kopf verteilt und die Wirkung dadurch deutlich eingeschränkt ist.

Die richtige Balance zwischen der korrekten Höhe, der Formstabilität und der gewohnten Schlafposition ist vermutlich der Kern des Problems.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Voraussetzung der Wirbelsäule. Eine junge, gesunde, bewegliche HWS macht, auch bei ungünstiger Lagerung vermutlich keine bis wenige Symptome. Jedoch bei Bewegungseinschränkungen sinkt die Reizschwelle und Symptome treten schneller auf. Die Bedeutung des richtigen Kissens nimmt mit zunehmendem Alter zu. Ebenfalls bei Einschränkungen nach Verletzungen im HWS-Bereich.

Dinkelspreukissen - billig und praktisch

In der Physiotherapie Glarus beraten wir unsere Patienten und interessierte zum Thema Kopfkissen. Wir erklären ihnen die obenbeschriebenen Zusammenhänge und Faktoren.

Über viele Jahre empfehlen wir unseren Patienten, ihr Problem mit dem Kauf eines Dinkelspreukissens anzugehen.

Das Kissen lässt sich in die gewünschte Höhe modellieren und hat eine recht gute Formstabilität. Der Nachteil ist aber, dass das Kissen ein leichtes Geräusch macht, was den Einen oder Anderen beim Schlafen stört.

Personen mit empfindlichen Nacken, gerade nach Verletzungen, sind ebenfalls nicht immer mit dieser günstigen Lösung zufrieden. Oft starten sie zu einer Odyssee mit dem Kauf von teuren, orthopädischen Kissen. Beruhigend ist für diese Leute, dass sie mit dem Kauf des Dinkelspreukissens wenigstens keinen Fehlkauf machten. Das Spreukissen kann ohne weiteres auch auf dem Sofa für jedermann als Ruhekissen benutzt werden. Im Gegensatz zu vielen Spezialkissen, welche nicht unbedingt den ästhetischen Ansprüchen eines Wohnzimmers genügen.

Patienten, welche mit dem Dinkelspreukissen nicht zufrieden sind und sich nach anderen Lösungen umsehen müssen, sollten beim Kauf unbedingt die Punkte am Anfang beachten. Es gibt viele Produkte, die Auswahl ist fast so gross wie die Anzahl Kunden! Ein Indiz, dass es das optimale Kissen für jedermann einfach nicht gibt. Es lohnt sich, wenn sie ein Kissen über eine gewisse Zeit ausprobieren können. Nur so können sie sich ein Urteil bilden.

Beratung und Kauf mit Rückgaberecht

Die Physiotherapie Glarus bietet Beratung bezüglich Kopfkissen auf der Basis unserer langjährigen Erfahrungen. Diese Beratung erfolgt innerhalb der physiotherapeutischen Behandlung durch unsere TherapeutInnen kostenlos. Personen, welche bei uns nicht in Behandlung sind, werden die Beratungskosten nach Aufwand in Rechnung gestellt (10 min = CHF 16.00).

Auf Grund positiver Rückmeldungen vieler Physiotherapiepraxen haben wir uns die orthopädischen Kopfkissen von Sanapur angeschaut und getestet www.sanapur.ch wir haben uns entschieden, dieses Kissen zu empfehlen. Ja, wir sind bereit, dass Kissen nach einer Probierphase von 3 Wochen allenfalls bei schlechten Erfahrungen zurück zu nehmen.

Die Kopfkissen der Firma Sanapur www.sanapur.ch können bei uns angeschaut und gekauft werden.

Der Bruttopreis für das Kopfkissen Sanapur Standard beträgt	CHF. 169.00
und für das Kopfkissen Sanapur Large	CHF. 179.00

Das Kopfkissen muss bar bezahlt werden.

3 Wochen dürfen sie das Kissen zu Hause ausprobieren. Sind Sie mit dem Kissen nicht zufrieden nehmen wir es bei unversehrtem und sauberem Zustand wieder zurück. Ist das der Fall, erstatten wir Ihnen die Kosten grössten Teils in Form eines Gutscheines für 3 Behandlungen bei der Physiotherapie Glarus im Wert von CHF 144.00 zurück.

Ihre Physiotherapie Glarus

Fritz Bolliger