



TMX®
DURA
NACKENTRIGGER



TMX® DURA

UNSER EFFEKTIVSTER TRIGGER GEGEN
DEINE NACKEN- UND KOPFSCHMERZEN.

DIE INTELLIGENTE LÖSUNG

6 unterschiedliche Trigger-Varianten, geben dir die Möglichkeit links und rechts neben deiner Halswirbelsäule deine Verspannungen zu massieren.

WARUM 6 UNTERSCHIEDLICHE VARIANTEN FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE?

Wir haben diverse kleine Muskelstränge und Muskelpassagen die von der oberen Brustwirbelsäule in Richtung Halswirbelsäule verlaufen. Zudem gibt es zahlreiche Muskelgruppen die von der mittleren und oberen Halswirbelsäule in Richtung knöchernen Rand des Hinterkopfes ziehen. Demnach benötigen wir eine Vielzahl von therapeutisch entwickelten Trigger Varianten, um diese unterschiedlichen Muskelverkettenungen ideal zu triggern.

Im Bereich der Halswirbelsäule kommt es zu starken und leider langfristigen Schmerzzuständen, die nicht nur lokal an der Halswirbelsäule, sondern auch schmerzhaft den Kopf beeinflussen können. Lästige Gelenksblockaden, schmerzhafte Bewegungseinschränkungen oder starken Muskelverspannungen plagen uns im Bereich der Halswirbelsäule und der Nackenpartie. Sehr häufig plagen uns Kopfschmerzen, Migräne aber auch Tinnitus, die eine Ursache aus der Halswirbelsäule haben können.

WARUM HEISST DER TMX DURA EIGENTLICH DURA?

Einer unserer wichtigsten Hirnhäute, eine Art Faszie, die unser Gehirn und unser Rückenmark ummantelt, heißt Dura mater. Da diese Dura Mater u.a. innen an unserem knöchernen Hinterkopf ansetzt, verursacht die Dura Mater sehr häufig Kopfschmerzen, Migräne und Nackenschmerzen.

**ANWENDUNG
MIT DER TMX®
3ER-METHODE:**

1. Platziere den **TMX® DURA** auf dem Boden. Lokalisier deinen Schmerzpunkt und lege dich damit auf den DURA sodass die Halswirbelsäule zwischen den beiden Köpfen liegt. Nun übe Druck auf diesen Bereich aus und versuche dich trotz des Schmerzes zu entspannen. Verbleibe in dieser Position für mindestens 60 Sekunden.

2. Beginne nun mit der Mobilisierung, während du dich triggerst, indem du kleine „JA Bewegungen“ bzw. kleine „Nickbewegungen“ machst. Atme währenddessen mehrfach tief ein und aus. Wechsle alle 30 Sekunden zwischen der Mobilisierung und der ruhenden Ausgangsposition. Führe diesen Wechsel für 3-5 Minuten durch.

3. Dehne abschließend die Muskulatur deiner Halswirbelsäule.

IN 3 SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL



1. TRIGGERN

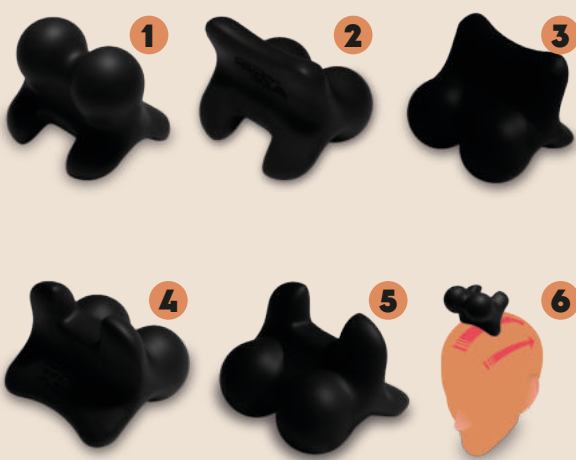


2. MOBILISIEREN



3. DEHNEN

**TMX® DURA – 6 VERSCHIEDENE
ANWENDUNGEN:**



- 1. Doppelköpfe**
Perfekt für den Einstieg
- 2. Kante niedrige Intensität**
Die DURA Kante ist Fußwärts gekippt
- 3. Kante hohe Intensität**
Die DURA Kante ist Kopfwärts gekippt
- 4. Trigger niedrige Intensität**
Die DURA Trigger sind Fußwärts gekippt
- 5. Trigger hohe Intensität**
Die DURA Trigger sind Kopfwärts gekippt
- 6. Kopfhautmassage**
Mit der Kante oben und seitlich am Kopf entlang streichen

WICHTIG:

Je nach Verspannung, Blockadegefühl oder „Verklebung“ des myofaszialen Gewebes, kann eine mehrtägige Anwendung von bis zu einer Woche notwendig sein. Bei Muskelkater am Folgetag, sollte jeweils ein Ruhetag zwischen den Anwendungen eingehalten werden. Um wiederkehrenden Verspannungen vorzubeugen, sollte die Anwendung auch ohne Vorliegen von Schmerzsymptome weitergeführt werden.

ANWENDUNGSBEREICHE



- A. Kopfschmerzen**
Spannungskopfschmerzen, Druckkopfschmerzen
- B. Myogener Tinnitus**
muskuläre Ursache
- C. Migräne**
- D. Nackenschmerzen und Nackenverspannungen**
- E. Beschwerden an der Halswirbelsäule**
HWS Syndrom, Cervicobrachialgie, Blockadegefühl in der Halswirbelsäule, Atlasblockaden (1. Halswirbel), Arthrose in der Halswirbelsäule, Bandscheibenvorfall (nicht akut), myofasziale Verklebungen, Bewegungseinschränkungen der Halswirbelsäule

INDIKATIONEN

HWS Syndrom, Cervicobrachialgie, Nackenschmerzen, Nackenverspannungen, Blockadegefühl in der Halswirbelsäule, Atlasblockaden (1. Halswirbel), Kopfschmerzen, Druckkopfschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Myogener Tinnitus (muskuläre Ursache), Arthrose in der Halswirbelsäule, Bandscheibenvorfall (nicht akut), myofasziale Verklebungen, Bewegungseinschränkungen der Halswirbelsäule

KONTRAINDIKATIONEN

Entzündungszeichen (Wärme, Schwellung, Rötung), nach Operationen, akuter schmerzhafter Bandscheibenvorfall, Frakturen, Metall in der Halswirbelsäule, Osteoporose, Wirbelgleiten, starker Schwindel, nach schweren Traumata, Entzündungen an Fascettengelenken, Spina Bifida, Entzündungen an der Hirnhaut (Meningitis), Hypertonie (hoher Blutdruck)

DER WEG ZUR TMX® ÜBUNGSWELT

Melde dich kostenlos bei unserer **TMX®** Übungswelt an und erhalte eine Vielzahl an begleitenden Anwendungsübungen und tiefergehendes Triggerwissen.



DIREKTE HILFE VON UNSEREM
PHYSIO-TEAM:

PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE



TMX®
DURA
NACKENTRIGGER



TMX® DURA

OUR MOST EFFECTIVE TRIGGER AGAINST NECK PAIN AND HEADACHES.

THE INTELLIGENT SOLUTION

6 different Trigger variants, make it possible to simultaneously massage your tension on both sides of your cervical spine.

WHY 6 DIFFERENT VARIATIONS FOR THE CERVICAL SPINE?

We have various small muscle strands and passages that run from the upper thoracic spine toward the cervical spine. Additionally, there are numerous muscle groups that extend from the middle and upper cervical spine toward the bony edge of the back of the head. Therefore, we need a variety of therapeutically developed trigger variations to effectively target these different muscle chains.

In the cervical spine area, there can be severe and unfortunately long-lasting pain conditions that not only affect the neck but can also be painful for the head. Annoying joint blockages, painful movement restrictions, or strong muscle tension can afflict us in the cervical spine and neck region. Very often, we suffer from headaches, migraines, and even tinnitus, which can have their origin in the cervical spine.

WHY IS THE TMX DURA ACTUALLY CALLED DURA?

One of our most important meninges, a type of fascia that envelops our brain and spinal cord, is called Dura mater. Because this Dura Mater attaches inside our bony occiput, it often causes headaches, migraines, and neck pain.

APPLICATION WITH THE TMX® 3-STEP METHOD:

1. Place the **TMX® DURA** on the floor. Locate your point of pain and lie on the DURA so that your cervical spine is positioned between the two heads. Now, apply pressure to this area and try to relax despite the initial pain. Remain in this position for at least 60 seconds.
2. Now, begin mobilizing while triggering by making small 'yes motions' or little 'nodding movements.' Breathe deeply several times during this process. Alternate every 30 seconds between mobilization and the resting starting position. Continue this alternation for 3-5 minutes.
3. Finally, stretch the muscles of your cervical spine.

IN 3 STEPS TO FREE MUSCLES



1. TRIGGER

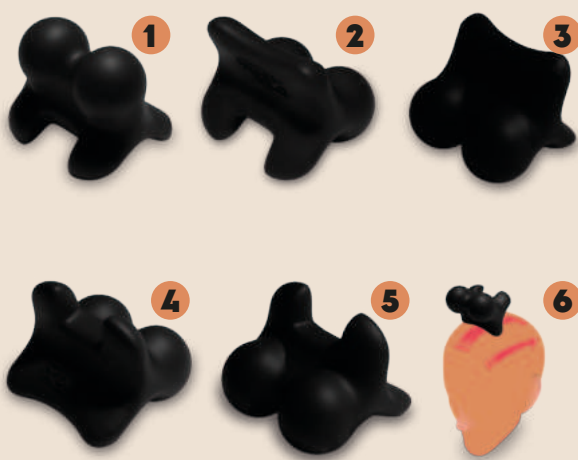


2. MOBILIZE



3. STRETCH

TMX® DURA – 6 DIFFERENT APPLICATIONS:



1. **Double head**
Perfect for beginners
2. **Low-intensity edge**
The DURA edge is tilted downwards towards your feet
3. **High-intensity edge**
The DURA edge is tilted upwards towards your head
4. **Low-intensity trigger**
The DURA triggers are tilted downward towards your feet
5. **High-intensity trigger**
The DURA triggers are tilted upwards towards your head
6. **Scalp massage**
Lightly stroke along the top and sides of the head with the edge

IMPORTANT:

Depending on the tension, feeling of blockage, or 'adhesion' of the myofascial tissue, a multi-day application of up to one week may be necessary. If you experience muscle soreness the following day, it is advisable to have a rest day between applications. To prevent recurring tension, the application should be continued even in the absence of pain symptoms.

AREAS OF APPLICATION



- A. **Headaches**
Tension headaches, pressure headaches
- B. **Myogenic tinnitus**
Muscular cause
- C. **Migraine**
- D. **Neck pain and neck tension**
- E. **Issues with the cervical spine**
Cervical spine syndrome, cervicobrachialgia, feeling of blockage in the cervical spine, atlas misalignment (1st cervical vertebra), cervical spine arthritis, non-acute disc herniation, myofascial adhesions, restricted cervical spine mobility.

INDICATIONS

Indications: Cervical spine syndrome, cervicobrachialgia, neck pain, neck tension, feeling of blockage in the cervical spine, atlas misalignment (1st cervical vertebra), headaches, pressure headaches, tension headaches, migraine, dizziness, myogenic tinnitus (muscular cause), cervical spine arthritis, non-acute disc herniation, myofascial adhesions, restricted cervical spine mobility

CONTRAINDICATIONS

Contraindications: Signs of inflammation (heat, swelling, redness), post-surgery, acute painful disc herniation, fractures, metal in the cervical spine, osteoporosis, spondylolisthesis, severe dizziness, post severe trauma, facet joint inflammation, spina bifida, meningeal inflammation (meningitis), hypertension (high blood pressure)

YOUR WAY TO THE TMX® WORLD OF EXERCISE

Sign up for free for our TMX® world of exercise and gain access to a variety of guided application exercises and profound Trigger-knowledge.



DIRECT HELP FROM OUR PHYSICAL THERAPY TEAM:

PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE