TMX®

WWW.TMX-TRIGGER.DE

ROLLST DU NOCH ODER TRIGGERST DU SCHON?



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 Muskelverkettungen 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. Lokalisiere 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.

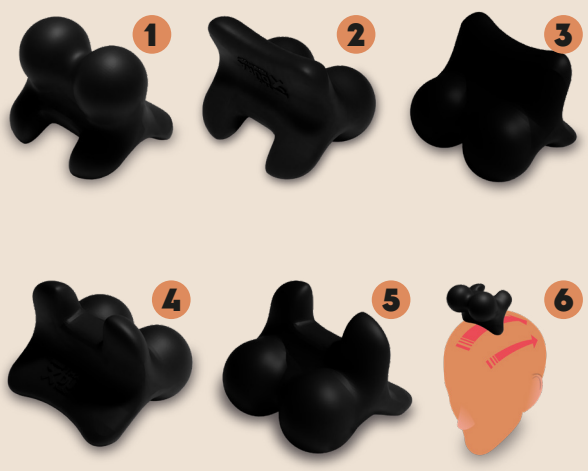
3. Dehne abschließend die Muskulatur deiner Halswirbelsäule.

IN 3 SCHRITTEN ZUM FREIEN MUSKEL



1. TRIGGERN 2. MOBILISIEREN 3. DEHNEN

TMX® DURA – 6 VERSCHIEDENE ANWENDUNGEN:

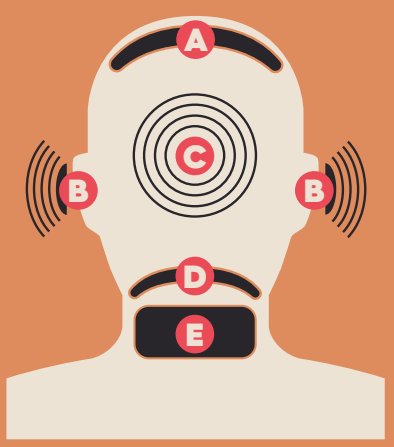


1. **Doppelköpfe**
   Perfekt für den Einstieg
2. **Kante niedrige Intensität**
   Die DURA Kante ist Fußwärts gekippt
3. **Kante hohe Intensität**
   Die DURA Kante ist Kopfwärts gekippt
4. **Trigger niedrige Intensität**
   Die DURA Trigger sind Fußwärts gekippt
5. **Trigger hohe Intensität**
   Die 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® WEBAPP

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

DIREKTE HILFE VON UNSEREM PHYSIO-TEAM:

PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE

ENGINEERED IN GERMANY

TMXTRIGGER

HERSTELLER: TMX Trigger GmbH · Butzweilerhofallee 3 · D-50829 Köln · info@tmx-trigger.de · Revision: 1.0.0 (Stand 23.10.2023)

TMX®