

## Wie man sich bettet, so liegt man: Welches Kissen bei Nackenschmerzen

### Stellenwert hoch – Fakten dürftig

Die eigenen Kissen sind häufig ungünstig (>50%, 2010, Australien)

- > subjektiv schlechter Kissenkomfort
- > morgendliche Nackensteifigkeit und Schulterblattschmerzen
- > Beschwerden korrelieren mit schlechter Schlafqualität

Wieso gibt es kaum brauchbare Studien zu den Kissen?

### Komplexe Rahmenbedingungen



### Schlafposition

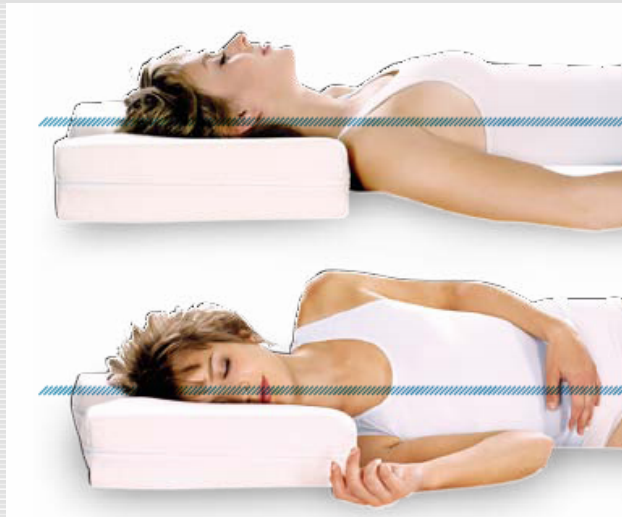
Stellungswechsel und Bewegungen im Schlaf

- > junge Erw.: 17 – 40 Lagewechsel / Nacht

Schlaflaborstudie zeitliche Verteilung der Schlafpositionen

- > N=12 / 2 Nächte
- > Seitenlage 73% max. 100%
- > Rückenlage 22% max. 56%
- > Bauchlage 12% max. 23%

## Variabler Höhenbedarf



## Einfluss der Matratzenhärte



## Kissen-Typologie

### Materialeigenschaften

- > Formbarkeit
- > Formbeständigkeit / Stützkraft
- > Härtegrad

### Form

- ungeformt
  - > Federkissen



geformt

Kombinationen

## Kissen-Typologie

### Materialeigenschaften

- > Formbarkeit
- > Formbeständigkeit / Stützkraft
- > Härtegrad

### Form

- ungeformt
  - > Federn
  - > Hirse-/Dinkelspreu
  - > Wollkugeln/Latexflocken



geformt

Kombinationen

## Kissen-Typologie

### Materialeigenschaften

- > Formbarkeit
- > Formbeständigkeit / Stützkraft
- > Härtegrad



### Form

- ungeformt
  - > Federn
  - > Hirse-/Dinkelspreu
  - > Wollkugeln/Latexflocken

### geformt

- > Rolle

### Kombinationen

## Kissen-Typologie

### Materialeigenschaften

- > Formbarkeit
- > Formbeständigkeit / Stützkraft
- > Härtegrad



### Form

- ungeformt
  - > Federn
  - > Hirse-/Dinkelspreu
  - > Wollkugeln/Latexflocken

### geformt

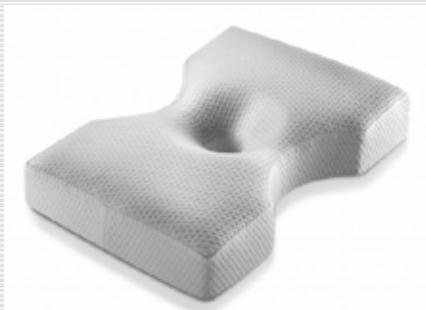
- > Rolle
  - > Konturkissen Wellenform
    - > Sissel, Tempur, Elsa

### Kombinationen

## Kissen-Typologie

### Materialeigenschaften

- > Formbarkeit
- > Formbeständigkeit / Stützkraft
- > Härtegrad



### Form

- ungeformt
  - > Federn
  - > Hirse-/Dinkelspreu
  - > Wollkugeln/Latexflocken

### geformt

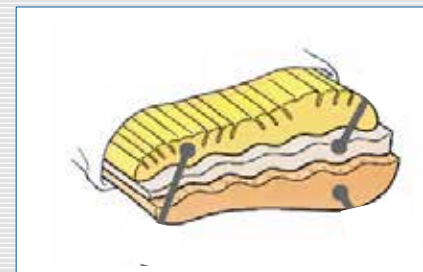
- > Rolle
  - > Konturkissen / Wellenform
    - > Sanapur

### Kombinationen

## Kissen-Typologie

### Materialeigenschaften

- > Formbarkeit
- > Formbeständigkeit / Stützkraft
- > Härtegrad



### Form

- ungeformt
  - > Federn
  - > Hirse-/Dinkelspreu
  - > Wollkugeln/Latexflocken

### geformt

- > Rolle
  - > Konturkissen Wellenform
  - > Konturkissen variabel
    - > Dauny Sanavital

### Kombinationen

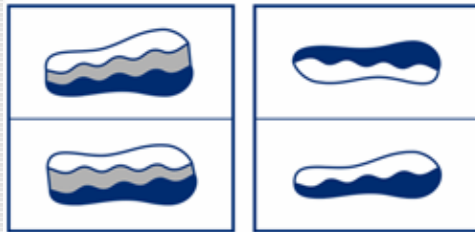
## Kissen-Typologie

### Materialeigenschaften

- > Formbarkeit
- > Formbeständigkeit / Stützkraft
- > Härtegrad

### Form

- ungeformt
  - > Federn
  - > Hirse-/Dinkelspreu
  - > Wollkugeln/Latexflocken



### geformt

- > Rolle
- > Konturkissen Wellenform
- > Konturkissen variabel
  - > Dauny Sanavital

### Kombinationen

## Welches Kissen für wen?

Eine Kissen-Vergleichsstudie: 106 Seitenschläfer, 2009, Australien

- > Federkissen schneidet am schlechtesten ab
- > Latexflockenkissen schneidet am besten ab
- > Kein Vorteil von vorgeformten Kissen

Quintessenz: Etwas Stützkraft ist zu empfehlen

## Kissenhöhe

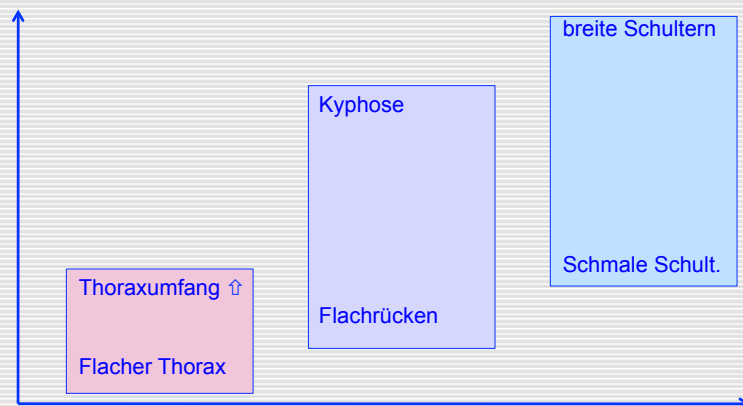
### Konstitution x bevorzugte Schlafpositionen

Kissenhöhe

Bauchlage

Rückenlage

Seitenlage



## Kissenhöhe custom made

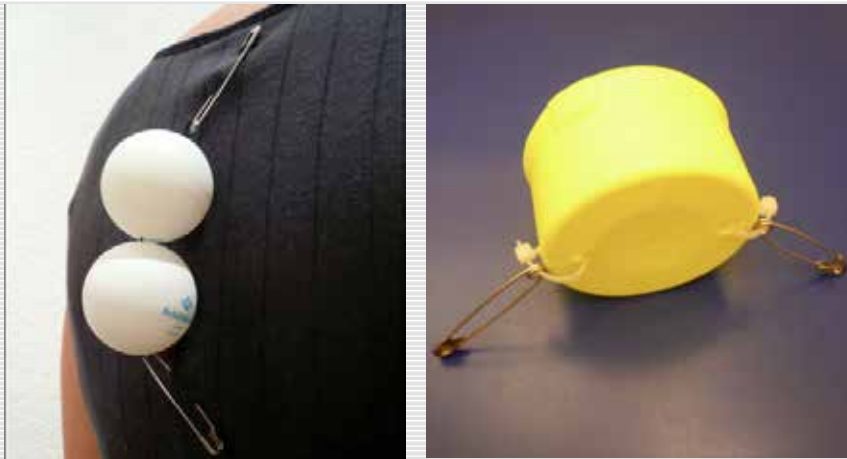


## Problemfall Bauchlage

### Klassische Situation

- > Erwachen frühmorgens mit Steifigkeit und/oder Schmerzen
- > „Ich kann nur auf dem Bauch schlafen!“

## Entschärfung Bauchlage



## HWS Extension im Schlaf: Rückenlage

Nachtschmerzen bei Cervico-radikulären Syndromen

- > Cave bei wellenförmigen Kissen à la Elsa, Sissel, Tempur
- > Kissen umdrehen / Kopfteil leicht hochstellen



## HWS Extension im Schlaf: Rückenlage

Cervico-radikuläres Syndrom mit unerklärlichen Restbeschwerden



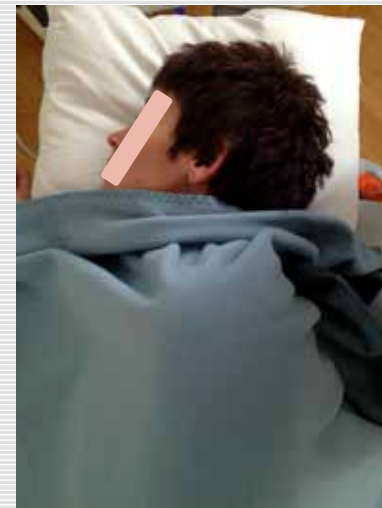
## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage

Fallbeispiel: therapieresistentes Cervico-radikuläres Syndrom

- > „Ich will keinesfalls ein Doppelkinn bekommen“
- > Bewusste Flexionslagerung als Therapiemaßnahme



## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage



## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage

Bewusste Flexionslagerung und Führung mit Kissen



## Zum Mitnehmen

Kissen Form und Material

- > Konstitution und indiv. Materialpräferenz sind bestimmend
- > hängt ab vom persönlichen Profil der Schlafstellungen
- > Cave Verstärkung der Extension in RL durch das Kissen

## Zum Mitnehmen

Schlafposition und Schmerz

- > Steifigkeit und Schmerzen frühmorgens oder nachts?
- > Latente Risikopositionen:
  - > Bauchlage wegen Rotation bis Endstellung
  - > Extension in SL wegen foraminale Engstellung



## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage



## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage

Fallbeispiel: Unklare Nachtschmerzen interscapulär

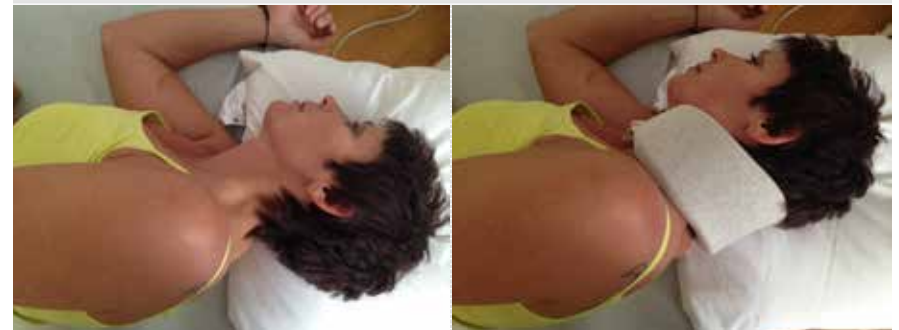
- > auswärtige Abklärungen: u.a. Spondarthropathie-MRI Protokoll neg
- > Indizienz für CRS / MRI HWS ohne radikuläre Kompressionszeichen



## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage

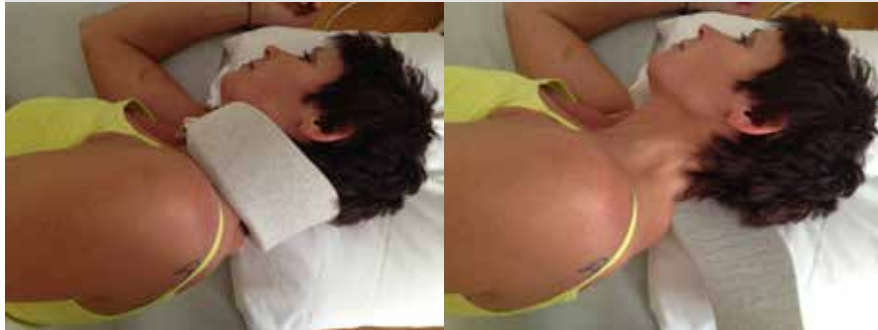
Fallbeispiel: Unklare Nachtschmerzen interscapulär

- > auswärtige Abklärungen: u.a. Spondarthropathie-MRI Protokoll neg
- > Indizienz für CRS / MRI HWS ohne radikuläre Kompressionszeichen





## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage



## Entschärfung Bauchlage



## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage

Bedeutung entwicklungsgeschichtlich alter Reflexe?

Abhängigkeit von REM-Schlafphasen?

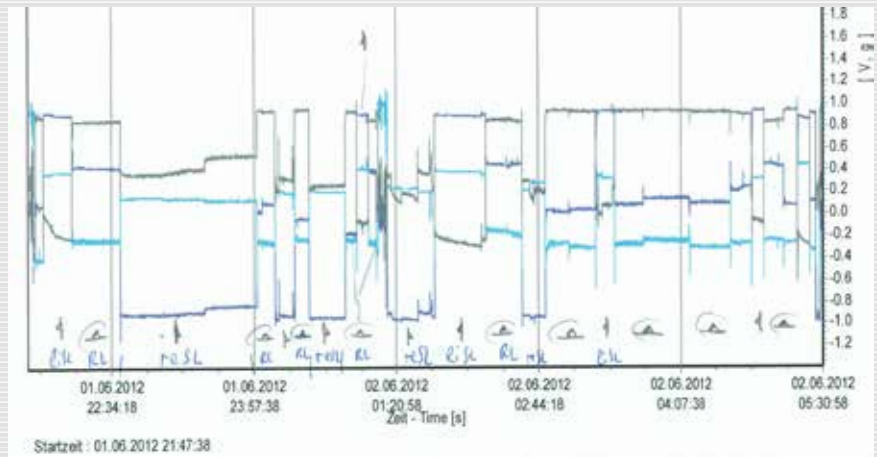


## Subjektive Einschätzung Schlafposition: Patientenbeispiel

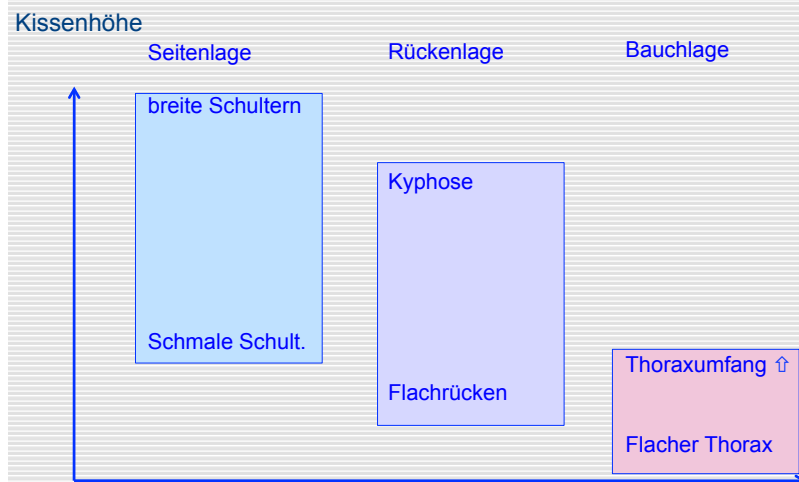
Thorakale Schmerzen frühmorgens und nachts

- > verschieden Kissentests u. Osteopathiebehandlung  $\emptyset \Delta$
- > „Ich schlafe sicher nicht auf dem Rücken!“

## Subjektive Einschätzung Schlafposition: Patientenbeispiel



## Kissenhöhe Konstitution x bevorzugte Schlafpositionen



## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage

Bedeutung entwicklungsgeschichtlich alter Reflexe?

Abhängigkeit von REM-Schlafphasen?



## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage

## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage

## Was für ein Bett für meinen Pat ?

### Orientierungspunkte

- > entscheidend: subjektiver Komfort
- > bei Problemen: anders als aktuell
  - > von hart zu weicher od. von weich zu härter
  - > je älter der/die Pat umso eher weicher
- > Betttyp / Matratzentyp ist Geschmackssache
- > getrennte Matratzen bei Paaren

### Strategie

- > nachträglich veränderbare Bettsysteme bleiben flexibel
- > je schwieriger die Schmerzsituation umso eher geht es nur mit Testschlafen zu Hause über 10 – 14 Tage

## Was für ein Bett für meinen Pat ?

Testen als Entscheidungshilfe

- einfache Testoptionen
  - fremde Betten / Ferien / Hotel
  - Gästebett, Bett eines Kindes,
  - Matratze auf den Boden
  - Auflage um Bett weicher zu machen (z.Bsp. Ikea)
- Testschlafen zu Hause ist verhandelbar / Kosten anrechenbar
- bestehende Testangebote für Zürich:
  - Hüslernest bei 4comfort.ch, sato.ch, Ikea,

## Schlafposition als Schmerzursache: Fall 1

- w, 49j, Bankangestellte, A.A.
- Schmerz: starke zentral Schmerzen , über den Tag zunehmend, v.a. sitzend, z.T. nachts beim Drehen, frühmorgens ↑
- Umstände seit 1 J anhaltend Ergonomie ↑, u.a. Stehpult, klar besser Neues Bett (Bettendoktor), ∅ besser
- Schlafposition: v.a. Seitenlage, RL schlecht,

## Verlauf Fall 1

Kontrolle nach 1 und 4 Wochen

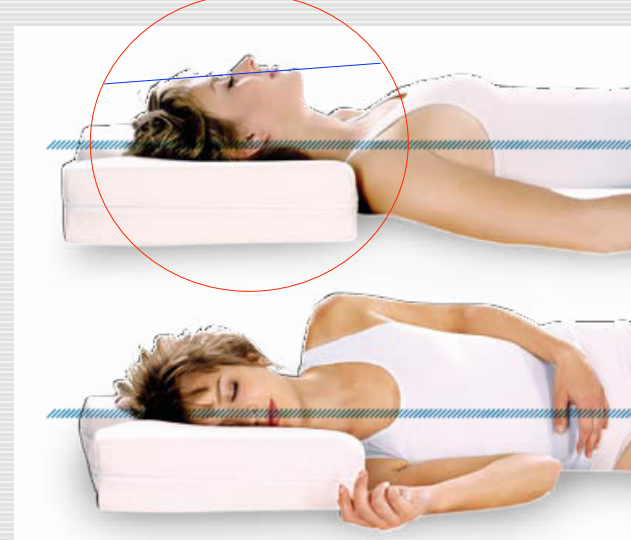
- "Stillkissen" positiv, zunehmend besser, auch tagsüber!
- bin zufrieden, Änderung Schlafposition war super

## Schlafposition als Schmerzursache: Fall 2

- w, 24j, kfm Angestellte B.C.
- Schmerz: Typisch LRS L5 li, zentral und li Bein
- Umstände Therapieresistenz über Wochen Unter Tramadol und Steroiden p.o. 80% arbeitsfähig
- Mechanik: unklar, über den Tag ↑, frühmorgens ↑ nach MRI Schmerz ↑↑
- Schlafposition: v.a. Seitlage mit Kissen, z.T. Rückenlage, ∅ BL



## Rahmenbedingungen: orthopädisch??



## HWS Extension im Schlaf: Seitenlage

Bewusste Flexionslagerung und Führung mit Kissen



## Schlafposition

Stellungswechsel und Bewegungen im Schlaf

- > junge Erw.: 17 – 40 Lagewechsel / Nacht
- > Verweildauer pro Schlafposition 15 – 20'

Schlaflaborstudie zeitliche Verteilung der Schlafpositionen

- > N=12 / 18-39j – 40-59j - >60j / 2 Nächte
- > Seitenlage 73% (24-100%)
- > Rückenlage 22% (0-56%)
- > Bauchlage 12% (0-23%)

## Fallbeispiel Bauchlage

15j Mädchen, bekannte Halsrippe links

- seit 2 J phasenweisen Armschmerzen links
- Auftreten beim längeren Lesen oder Filmesehen
- alle 2 Wochen nachts Parästhesien im li Arm bis Dig III



## Schlafposition als Schmerzursache: Suchstrategie

Anamnese

- Schmerzen in
- Schmerzen frü
- Schmerzhaft

## Schlafposition als Schmerzursache: Massnahmen

Veränderung / Unterstützung der Schlafposition

- Kissen / Lagerungskissen zw. Beinen in SL
- Kein hochgezogenes Bein in SL / BL
- Kissen unter Kniekehle zur Reduktion der Extension in RL
- Entschärfung BL durch flaches Kissen

Vermeiden einer Schlafposition

- TT-Bällchen / Spraydosendeckel je nach Zielwirkung
- Lagerungskissen längs neben sich legen um Drehung zu erschweren

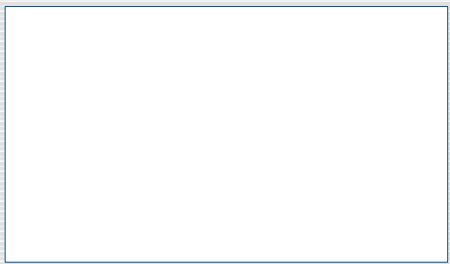
Schlusspunkt

Das Nachtleben birgt noch viele Geheimnisse

# Kissen-Typologie

## Materialeigenschaften

- > Formbarkeit
- > Formbeständigkeit / Stützkraft
- > Härte / Weichheit
- > Einsinkverhalten



## Form

- ungeformt
- > Federn
  - > Hirse-/Dinkelspreu
  - > Wollkugeln/Latexflocken

## geformt

- > Rolle
- > Konturkissen Wellenform
- > Konturkissen variabel

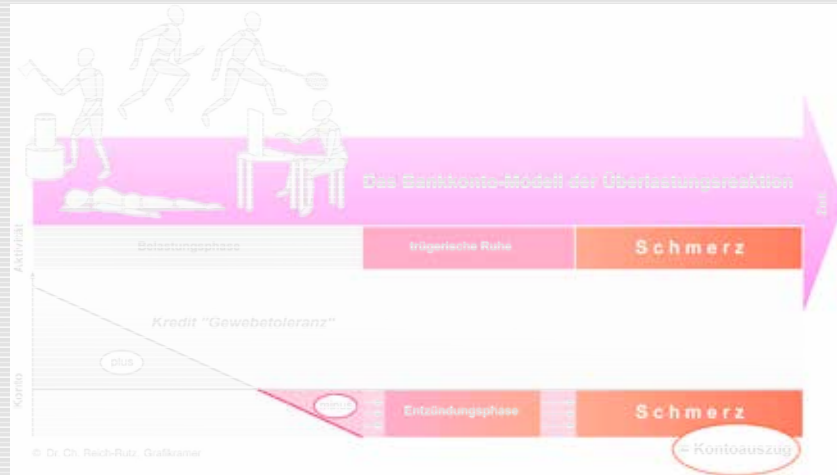
## Kombinationen

# Auslegeordnung





## Reminder



## Sonderzeichen

> <> ↑ ↓ ⇄ ⇆ ≈ ~ ∅ ⇒  
Δ  
> ♂ ♀