

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 22 (1986)

Heft: 3

Artikel: Ergebnisse einer Kissenberatung : bei 42 Patienten mit chronischen
Nackenbeschwerden

Autor: Lüscher, B. / Senn, E.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930203>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ergebnisse einer Kissenberatung

bei 42 Patienten mit chronischen Nackenbeschwerden

Universitätsspital Zürich, Institut für physikalische Therapie – Lüscher B., Senn E.

Die Pharmakotherapie wirkt bei den chronischen Nackenbeschwerden höchstens symptomatisch; aus diesem Grund wird die Physiotherapeutin häufig mit diesem Problemenkomplex konfrontiert (1). Die jüngste Erfahrung hat gezeigt, dass mit Vorteil verschiedene physikalisch-funktionelle Therapieverfahren gleichzeitig versucht resp. eingesetzt werden, um einen fassbaren Fortschritt auf dem Weg zur Linderung dieser Symptome zu erreichen (2). Die systematische Kissenberatung gehört zu dieser Mehrzahl von Möglichkeiten, die der Physiotherapie zur Verfügung steht.

Da der Zusammenhang zwischen dem Beschwerdebild und den morphologischen Veränderungen der Halswirbelsäule sehr locker ist, müssen Belastungen verschiedener bindegewebiger und muskulärer Strukturen durch die Funktionen des Haltens und Bewegens als Mitursachen des Beschwerdebildes angenommen werden. Unter dieser Annahme ist es evident, dass eine ungünstige Lagerung resp. Lage der Halswirbelsäule während der recht langen Dauer des Schlafes zu einer zusätzlichen Belastung bereits überlasteter und gereizter Gewebsteile werden kann. Es ist deshalb nur logisch, dass man zwischen der Art des Schlafens und den chronischen Nackenbeschwerden eine gegenseitige Beeinflussung angenommen hat: Der unruhige, zeitweise bleierne Schlaf belastet die Wirbelsäule mehr als dass er sie beruhigt; umgekehrt stören die Nackenschmerzen den Schlaf. Ein richtiggeformtes Kissen versucht, die Halswirbelsäule möglichst während der gesamten Schlafzeit in einer entspannt-entspannenden und mechanisch entlastenden Stellung zu bewahren.

Die Arbeit bezweckt das Sammeln von Erfahrung mit einer Kissenberatung, wobei verschiedene, in Sanitätsgeschäften erhältliche Spezialkissen demonstriert und auch kostenlos ausgeliehen wurden.

Methodik

Drei Therapeutinnen und ein Therapeut boten vom Januar 1984 bis April 1985 alle ihre Patienten mit dem Beschwerdebild eines chronischen zervikovertebralen Syndroms über die richtige Verwendung des

eigenen Kissens als Nackenrolle und über den richtigen Einsatz einer Reihe von Spezialkissen*. Zusätzlich wurde noch der Umgang mit einem Hirse-Kissen instruiert.

Die Auswahl der Patienten erfolgte in derselben Art und Weise wie bei einer früheren Untersuchung (2). Den Patienten wurde die Bedeutung der richtigen Unterstützung des Nackens bei den verschiedenen Schlafstellungen erklärt und die entsprechende Verwendung der verschiedenen Kissen demonstriert. Es bestand die Möglichkeit, jedes Kissen an Ort und Stelle kurz auszuprobieren, um entscheiden zu können, welche Kissen man in welcher Reihenfolge für einige Nächte kostenlos ausleihen wollte, um Nutzen und Nachteile der verschiedenen Produkte zu Hause in aller Ruhe während und nach dem Schlaf am eigenen Körper zu erleben. Nach Abschluss dieser Testphase konnten sich die Patienten in einem anonymen Fragebogen zu den mechanischen Qualitäten und deren Wirkungen der verschiedenen, getesteten Kissen äussern. Die ausgefüllten Fragebogen enthalten Angaben über a) den eventuellen bisherigen Gebrauch eines Spezialkissens; b) die Dauer der Testung der ausgewählten Kissen; c) den bereits getätigten Kauf eines der ausprobierten Kissens; d) die allgemeine Wirksamkeit der bewussten Lagerung des Nackens auf dem als bestes taxierten Kissen; e) die Vor- und Nachteile des bevorzugten, aber auch der zweit- resp. drittrangig eingestuften Kissen. Auch die nicht

ganz vollständig ausgefüllten Fragebogen wurden hinsichtlich der darin enthaltenen Angaben verwendet. Eine statistische Auswertung war methodisch nicht geplant.

Resultate

a) Patienten:

Insgesamt 42 Patienten haben an der Erhebung teilgenommen. Die überwiegende Mehrheit begrüsst mündlich und schriftlich sowohl die Beratung und Instruktion, als auch die Möglichkeit, die kostenlos ausleihbaren Kissen zu Hause während mehreren Nächten ausprobieren zu dürfen. Von allen beratenen Patienten schliefen bereits vorher 13 (31%) auf irgendeinem Spezialkissen, das sie aus eigener Initiative gekauft hatten. Unter diesen war das Witschi®-Kissen am häufigsten vertreten; es wurden aber auch Kissenmodelle genannt, die wir nicht kannten. Von diesen 13 Patienten mit Erfahrung im Gebrauch eines Spezialkissens bevorzugten 8 Patienten nach der Beratung ein anderes Kissen.

b) Testdauer:

Die allermeisten Patienten entschieden sich nach der Instruktion für zwei, höchstens drei Kissen, die sie in der Folge zu Hause je während 2–5 Nächten zum Schlafen benutzten. Zu diesen ausgewählten Kissen zählte häufig auch das kostengünstige Hirse-Kissen. Die meisten Patienten versuchten auch noch, ihr eigenes Flaumenkissen besser, nämlich als Nackenrolle zu verwenden. Die systematische Testung aller Kissenarten durch alle Patienten liess sich nicht durchführen.

c) Kauf der Kissen:

Von denjenigen 29 Patienten, die vor der Beratung noch kein Spezialkissen besaßen, kauften deren 6 noch während der Testperiode das von ihnen bevorzugte Kissen; eine Patientin, die bereits ein Spezialkissen besaß, kaufte sich ein anderes, für sie besser

* Die Spezialkissen Latoflex®, Pillow® und Witschi® wurden uns von den entsprechenden Lieferfirmen zur Verfügung gestellt; den Firmen sei an dieser Stelle gedankt.

geeigneteres. Der Rest wollte zur Zeit der Befragung mit dem Kauf noch zuwarten.

d) Die allgemeine Wirksamkeit:

Tab. 1 zeigt die verschiedenen Abstufungen der Wirksamkeit einer zusätzlichen Kissenberatung zur üblichen, parallel weitergeführten Physiotherapie, einschliesslich des Schlafes auf dem bevorzugten Kissen. Die Veränderung im Krankheitsbild beruht auf dem Gebrauch eines oder mehreren Kissen während rund 2 Wochen. 62% der Patienten berichten über eindeutig positive bis sehr gute Wirkungen. Die speziellen Wirkungen beziehen sich sowohl auf einzelne Aspekte der Schlafqualität als auch auf die Empfindungen im Nackenbereich nach dem Schlaf auf einem der Kissen. Besonders häufig bestätigt wurde das entspanntere Erwachen (52%), das Gefühl, die Nackenmuskeln seien weniger verkrampft (50%) und das Vorhandensein von geringeren morgendlichen Beschwerden (50%). 7 der 15 Patienten, die bisher Schmerzmittel einnahmen, vermochten ihren Konsum zu reduzieren oder einzustellen; bei den Schlafmitteln waren es 4 von 10 Patienten.

e) Vor- und Nachteile der verschiedenen Kissen:

Gesammelt wurden Aussagen, Ansichten und Urteile sowohl der Patienten als auch der Therapeuten. Die widersprüchlichen Beurteilungen der Form, Handlichkeit und mechanischen Eigenschaften des Kisseninhaltes ein und desselben Kissens durch verschiedene Patienten weist eindeutig darauf hin, wie individuell verschieden die Patienten mit ihrer Nackenform und -problematik auf dasselbe Kissen reagieren. Der eine empfand dasselbe Kissen hart oder zu voluminös, ein anderer zu weich oder zu wenig gefüllt. Mit aller Vorsicht lassen sich die einzelnen Kissen auf Grund der vielen Meinungsäusserungen etwa wie folgt charakterisieren:

	%	Patientenzahl
Keine Wirksamkeit erfahren	17	7
Keine Besserung der Beschwerden, aber des Schlafes und/oder der Beweglichkeit erlebt	14	6
Allgemein erträglicher gewordene Beschwerden	38	16
Entscheidend gebesserte Beschwerden	19	8
Die Entdeckung des Spezialkissens als «Hit» erlebt	5	2
Nicht geantwortet	7	3
	100	42

Tab. 1
Generelle Wirksamkeit der Kissenberatung einschliesslich der kostenlosen Ausleihung der bevorzugten Spezialkissen; Erfahrungszeit von ca. 2 Wochen

Kissen-Typ	Zum Testen ausgewählt	Als bestes Kissen bezeichnet*
Hirse-Kissen	21	7
Witschi® -Kissen	16	4
Pillow® -Kissen	25	10
Lakovital® -Kissen	13	6
Eigenes Kissen	—	5

* 10 Patienten konnten sich nicht für ein einziges Kissen entscheiden

Tab. 2
Häufigkeiten in absoluten Zahlen, mit welchen die verschiedenen Kissen-Typen nach der Instruktion spontan ausgewählt und nach der Testzeit als bestes Kissen bezeichnet wurden.

Das eigene (Flaum)Kissen: Die leichte Verformbarkeit wird beim Einschlafen geschätzt, die fehlende Formbeständigkeit erweist sich aber nachts beim unbewussten Drehen als gewichtiger Nachteil; subjektiv angenehm empfunden wird der reichliche, weiche Inhalt.

Das Hirse-Kissen: Sobald es richtig geformt ist, wird die Nackenunterstützung als besonders fest und sicher empfunden. Der Inhalt ist aber hart, für einzelne zu hart. Der spontane Formverlust während der Nacht bleibt ein zusätzlicher Nachteil.

Das Witschi® -Kissen: Geschätzt wird die eindeutige, feste Form, die ebenfalls einen sicheren Halt verleiht. Einzelnen Patienten ist der Inhalt etwas zu hart und das Kissen zu schmal, für andere die Form etwas zu einengend. Einzelne Patienten benutzten trotz Instruktion die verkehrte Seite des Kissens als Nackenrolle.

Das Pillow® -Kissen: Viele Patienten empfinden das Kissen spontan als

anatomisch richtig, das Material als fest und doch weich genug; den meisten ist das Drehen zur Seite ohne weiteres möglich, wenige fühlen sich auch hier doch etwas in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Manche fühlen sich beim Einschlafen im Pillow® -Kissen geborgen, anderen ist es zu wenig voluminös. Das Pillow® -Kissen versucht durch die speziell überhöhten Seitenteile die anatomisch geeignete Nackenunterstützung auch in Seitenlage zu gewährleisten.

Das Lakovital® -Kissen: Praktisch alle Patienten, welche dieses Kissen auswählten, schätzten die Bewegungsfreiheit. Manche vermissten im Nackenbereich eine genügend voluminöse Unterstützung. Der Preis machte einzelnen unserer Patienten etwas zu schaffen.

Von den übrigen Kissen, die wir selbst weder besitzen, noch demonstrieren, hat sich im Verlaufe der Untersuchungszeit keines durch neue oder bessere Eigenschaften auf-

gedrängt, welche eine Neuauflage der Studie mit anderen Kissenmodellen gerechtfertigt hätten.

Tab. 2 gibt die Häufigkeit wider, mit welcher die verschiedenen Kissen für die Testung zu Hause ausgewählt und nach Ablauf der Testzeit im Fragebogen als das beste bezeichnet wurde. Im gesamten konnten sich 32 Patienten für eines der Kissen entscheiden. Die restlichen 10 blieben unschlüssig oder taxierten zwei Kissen als ebenbürtig. Die Zahlen entbehren selbstverständlich einer Signifikanz.

Diskussion

Die Untersuchung wollte und kann keine signifikanten Ergebnisse liefern. Die Individualität des gewohnheitsmässigen Verhaltens beim Einschlafen, der Halswirbelsäulenform und der funktionell am meisten entlastenden resp. entspannenden Haltung des Halses resp. Unterstützung des Nackens ist derart dominierend, dass es auch mit grösseren Zahlen und einer differenzierteren Methodik nur schwerlich gelingen wird, alle beeinflussenden Faktoren zahlenmässig zu fassen. Die Resultate geben Hinweise über den Stellenwert und das Vorgehen einer systematischen Kissenberatung und -instruktion mit einer Mehrzahl ausgewählter, im Handel erhältlicher Kissentypen. Die im freien Verkauf erhältlichen Spezialkissen stossen über die entsprechende Werbung bei den Patienten tatsächlich auf Interesse. Fast ein Drittel der Patienten (31%) war bereits im Besitze eines auf eigene Initiative gekauften Kissens.

Überrascht hat die Bereitschaft und die Offenheit der Patienten, von ihren Einschlaf-Gewohnheiten abzuweichen; mit Interesse probierten sie die neuen Kissen aus. Sogar diejenigen, die bereits im Besitze eines Spezialkissens waren, testeten weitere Produkte aus, wobei mehr als die Hälfte dieser Patienten am Ende der Testphase ein anderes Produkt als das für sie beste bezeichneten.

Viele Patienten begrüsst und schätzten mündlich und schriftlich die offene und detaillierte Information und Instruktion. Besonders hilfreich für die definitive Entscheidung war die Möglichkeit, zu Hause während einiger Nächte auf den ausgewählten Kissen schlafen zu können. Unsere Patienten, die ärztlich alle von der rheumatologischen Poliklinik des Universitätsspitals Zürich betreut wurden, waren nicht sehr kauffreudig. Patienten mit langwierigen und hartnäckig-therapieresistenten Nackenbeschwerden, die nach einem langen Leidensweg oft auch noch in den Polikliniken landen, sind offenbar gegenüber neu angebotenen Möglichkeiten eher zurückhaltend eingestellt; der Preis der Kissen gab immer wieder zu Diskussionen Anlass. Die Preisunterschiede zwischen den verschiedenen Produkten ist erheblich. Das Hirse-Kissen ist mit Abstand das kostengünstigste.

Das bewusste Schlafen auf dem speziell geformten eigenen Kissen oder auf einem Spezialkissen unter besonderer Beachtung einer anatomisch entspannenden und entlastenden Nackenunterstützung zeigt zwar keine marktschreierischen Erfolge, stellt aber dennoch ein beachtenswertes, die übrige Therapie ergänzendes Mittel dar, die Beschwerden zu lindern. Immerhin fast zwei Drittel aller Patienten (62%) berichteten über eindeutige Linderungen der Symptome, vor allem morgens beim Erwachen und Aufstehen. Auf Grund der geschilderten Art des sich verbesserten Beschwerdebildes muss vor allem an die muskulär entspannende Wirkung der Nackenunterstützung gedacht werden. Der Beitrag der Muskeln an der morgendlichen Symptomatik ist offenbar ganz erheblich; dies bestätigt die früheren Ansichten.

Es war vorauszusehen und ist auch bestätigt worden, dass sich die Patienten spontan und auch nach einer gewissen Erfahrungszeit für ganz verschiedene Kissentypen entscheiden. Eine Kissenberatung wird sich nie

nur auf die Empfehlung eines einzigen Kissens beschränken dürfen. Die Ergebnisse sprechen in dieser Hinsicht eine eindeutige Sprache. Die unausgesprochen gewünschten mechanischen Eigenschaften des Kissensinhaltes schliessen sich letztlich teilweise aus: Fest und doch weich; frombeständig und doch individuell an die Nackenform anpassbar; ein Gefühl der Geborgenheit verleihend und doch die Bewegungsfreiheit nicht einschränkend. Jeder Kistentyp stellt hinsichtlich dieser polaren Forderungen einen Kompromiss dar, wobei die einen Patienten mehr die Vorteile, andere mehr die notgedrungen damit einhergehenden Nachteile empfinden.

Jede Kissenberatung sollte nicht nur den Umgang mit mehreren Kissentypen instruieren, sondern dem Patienten auch das Ziel einer Entlastung und Entspannung der Halswirbelsäule resp. der Halsmuskulatur instruktiv erklären. Es geht immer wieder um die Gewinnung der Mitarbeit des Patienten. Da es letztlich um eine Veränderung eines Verhaltens geht, ist stets auf die Angewohnungszeit aufmerksam zu machen, die oftmals mit zusätzlichen, leichteren Beschwerden und Störungen einhergehen kann, bis man sich an die neue Situation adaptiert hat.

Literaturverzeichnis (Kissenberatung)

- 1 Senn E.: Chronische Nackenbeschwerden. Der Spitalarzt 7-8/85, 17-19, 1985
- 2 Senn E., Baviera., Felchlin E., Egli S.: Der Vergleich der Wirksamkeiten einer magnetischen Halskette, einer Placebohalskette und einer individuellen physiotherapeutischen Behandlung bei Patienten mit einem chronischen zervikovertebralen Syndrom. Z. Phys. Med. Baln. Med. Klim. 14, 239-255, 1985

Adresse der Autoren:

B. Lüscher
E. Senn
Universitätsspital Zürich
Rheumaklinik
8091 Zürich

Wir stellen das neue Free Line Gerätekonzert von Nemectron vor:



NEMECTRODYN®2 / ENDOVAC®2
mit Ultraschallgerät IMPULSAPHON M 100
auf Free Line Gerätewagen

NEMECTRODYN®2 / ENDOVAC®2

Das Nemectrodyn®2 bietet die in der Elektrotherapie unentbehrlichen Behandlungsarten:

- **reine Mittelfrequenz** zur Erzeugung mittelfrequenter Wirkungen
- **zweipolige Interferenz** zur Erzeugung niederfrequenter Wirkungen in der Oberfläche
- **vierpolige Interferenz** zur Erzeugung nieder- und mittelfrequenter Wirkungen in der Oberfläche oder in der Tiefe des Gewebes

mit Sondereinrichtungen:

- **ENDODYN®** sichert und verbessert die Effektivität im gesamten Behandlungsgebiet.
- **ENDOSAN®** verstärkt die mittelfrequenten Wirkungen **NEU**
- **ENDOVAC®** erlaubt es, den Einfluss der Pulsation auf die Stromstärke ein- oder auszuschalten.

kombinierbar mit Ihrem Ultraschall-Therapiegerät
oder einem der Geräte von Dr. Born:

IMPULSAPHON Mod. M 90, M 99, M 100, M 110

**Ultraschall und Reizstrom kombiniert
bringt rascheren Erfolg!**

**Verlangen Sie unser günstiges
Eintauchangebot**



Verbrauchsmaterial

- Verwenden Sie die neuen hygienischen Frottée-Tücher **Frottesana** in Ihrer Praxis. **Frottesana**-Tücher sind nach dem Sanitized-Verfahren antimikrobiell behandelt: Das einzige Frottée-Tuch, das Sie vor Hautpilzen und geruchsbildenden Bakterien sicher sein lässt.

- **FROTTESANA** Handtuch 50 × 70 cm
- **FROTTESANA** Liegen-, Sauna- u. Badetuch 100 × 200 cm
- **KENKOH-Noppensandalen**
- **FRIGEL Ultraschall-Kontaktgel**
Schweizerfabrikat – hautfreundlich – Ph-Wert dem Säuremantel der Haut angepasst – fettet nicht – Lieferbar in 0,5-Liter-Fläschchen und in 5-Liter-Grosspackungen.

Wir senden Ihnen gerne ein Muster