



**TMX**<sup>®</sup>  
**DURA**  
NACKENTRIGGER



**TMX**<sup>®</sup> 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 Muskelverktettungen 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**<sup>®</sup>  
**3ER-METHODE:**

**1.** Platziere den **TMX**<sup>®</sup> 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 triggertest, 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**

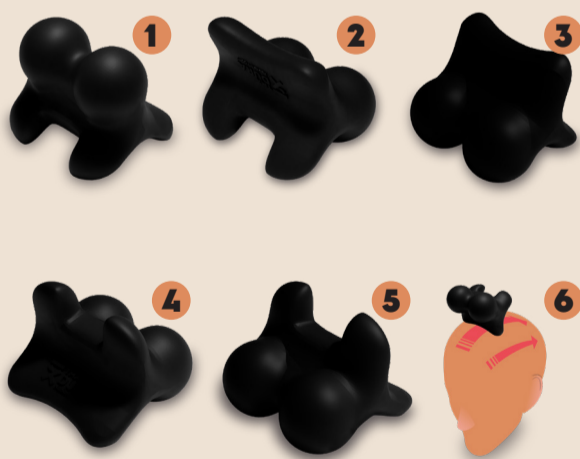


**2. MOBILISIEREN**



**3. DEHNEN**

**TMX**<sup>®</sup> 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. Ohrenrauschen/Ohrensausen**  
muskuläre Ursache
- C. Pulsierende Kopfschmerzen**
- D. Nackenschmerzen und Nackenverspannungen**
- E. Muskuläre schmerzen links und rechts neben der Halswirbelsäule**

**NICHT ANWENDEN BEI**

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**<sup>®</sup> **ÜBUNGSWELT**

Übungsanleitungen und 30-Tages-Programme mit unserer kostenlosen **TMX**<sup>®</sup> Übungswelt.

Einfach QR Code scannen, oder auf uebungswelt.de einloggen und loslegen!



DIREKTE HILFE VON UNSEREM  
PHYSIO-TEAM:

[PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE](mailto:PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE)



**TMX<sup>®</sup>  
DURA  
NECK TRIGGER**



**TMX<sup>®</sup> DURA**

OUR MOST EFFECTIVE TRIGGER FOR YOUR  
NECK PAIN AND HEADACHES.

**THE INTELLIGENT SOLUTION**

**6 different trigger variants** allow you to massage your tension on the left and right sides of your cervical spine.

**WHY 6 DIFFERENT VARIANTS FOR THE CERVICAL SPINE?**

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

In the cervical spine area, severe and unfortunately long-lasting pain conditions often occur. These not only affect the cervical spine locally but can also cause painful sensations in the head. Annoying joint blockages, painful movement restrictions, or severe muscle tension in the cervical spine and neck area can be quite troublesome. Very often, we suffer from headaches, migraines, and even tinnitus, which may originate from issues in the cervical spine.

**WHY IS THE TMX DURA CALLED DURA?**

One of our most important meninges, a type of fascia that surrounds our brain and spinal cord, is called the dura mater. Since this dura mater attaches, among other places, to the inside of our bony occiput, it often causes headaches, migraines, and neck pain.

**APPLICATION  
WITH THE TMX<sup>®</sup>  
3-STEP METHOD:**

1. Place the TMX<sup>®</sup> DURA on the floor. Locate your pain point and lie down 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 discomfort. Stay in this position for at least 60 seconds.
2. Now begin mobilization while triggering by making small 'yes movements' or slight nodding motions. Breathe in and out deeply several times during this process. Alternate every 30 seconds between mobilization and the resting starting position. Repeat this cycle for 3-5 minutes.
3. Finally, stretch the muscles of your cervical spine.

**FREE YOUR MUSCLES IN 3 EASY STEPS**



1. TRIGGER

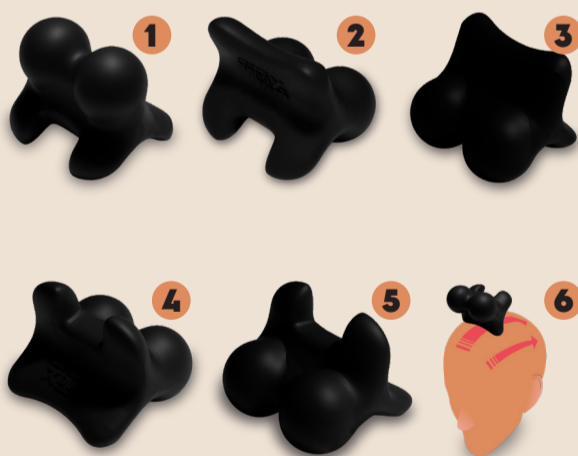


2. MOBILIZE



3. STRETCH

**TMX<sup>®</sup> DURA – 6 DIFFERENT  
APPLICATIONS:**



1. **Double Heads**  
Perfect for beginners
2. **Edge - Low Intensity**  
The DURA edge is tilted towards the feet
3. **Edge - High Intensity**  
The DURA edge is tilted towards the head
4. **Trigger - Low Intensity**  
The DURA triggers are tilted towards the feet
5. **Trigger - High Intensity**  
The DURA triggers are tilted towards the head
6. **Scalp Massage**  
Stroke along the edge on the top and sides of the head

**IMPORTANT:**

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

**AREAS OF APPLICATION**



- Headaches**  
Tension headaches, pressure headaches
- Ear ringing**  
Muscular cause
- Pulsating headaches**
- Neck pain and neck tension**
- Muscular pain on the left and right sides of the cervical spine**

**DO NOT USE WHEN:**

Signs of inflammation (heat, swelling, redness), after surgeries, acute painful herniated disc, fractures, metal in the cervical spine, osteoporosis, spondylolisthesis, severe dizziness, after severe trauma, inflammation of the facet joints, spina bifida, inflammation of the meninges (meningitis), hypertension (high blood pressure)

**YOUR PATH TO THE TMX<sup>®</sup> WORLD OF EXERCISE**

Exercise instructions and 30-day programs with our free TMX<sup>®</sup> WORLD OF EXERCISE.

Simply scan the QR code or log in at uebungswelt.de and get started!



DIRECT HELP FROM OUR PHYSIO TEAM:  
**PHYSIO@TMX-TRIGGER.DE**