

Qi SPIK KUDDE

**Alexander
Bjerkland**
Leg. sjukgymnast

*Varje dag möter jag personer
med spänningar och problem
med stelhet i nacke, axlar/huvud.
Min bästa rekommendation är
att regelbundet använda
Spik-kudden Qi.*



SPIK
KUDDE
NACKE

SPIK
KUDDE
HUVUD

MEDICINSK REFERENSGRUPP

Medica Nord har sedan en längre tid arbetat i en medicinsk referensgrupp under ledning av sjukgymnast Alexander Bjerkland med samlad kompetens inom sjukgymnastik, akupunktur, akupressur samt massage. Resultatet av arbetet kan nu presenteras under namnet **Qi Spik-kudde**.

DÄRFÖR FUNGERAR DET

Kuddarnas form och fasthet ger ett anpassat och konstant tryck under hela spikterapi. De noga utprovade ergonomiska formerna ger optimalt tryck på rätt akupressurpunkter. Se bilder.

SÅ FUNGERAR DET

De punkter som aktiveras med Qi-kudden är bland annat GB 20, BL 10 och GV 16 som ligger som ett

pärband längs utmed skallbasen. Enligt Traditionell Kinesisk Medicin (TCM) kan stimulering av dessa punkter ge positiva effekter som smärtlindring, ökat välbefinnande samt avslappning genom att lösa spänningar i huvud, nacke och skuldror. Genom akupressur, som är en förenklad form av akupunktur, erhålls en perifer nervstimulering med en mängd dokumenterade positiva effekter på kroppen och sinnen.

Qi-kudden/den mjuka spikkudden, för trötta och värkande muskler. Qi-kudden ger smärtlindring och avslappning och hjälper dig att somna. Den löser upp spänningar och det frigör smärtlindring och skänker ro. Den frigör blockeringar såväl fysiska, kroppsliga som emotionella, känslomässiga och mentala/tankemässiga.



FUNKTION & MILJÖ

- CE-märkt, Medicintekniskt hjälpmedel
- Kalibrerade spikblommor
- Kuddfyllning av högsta kvalitet (Enligt RoHs-standard)
- 100% bomull (AZO-Free, Low Cadmium)
- Allergitestad
- Miljövänliga material rakt igenom

Qi STÖDER

"Spik-kudden Qi är ett fantastiskt hjälpmedel för våra medlemmar."



Konstant tryck mot nackens akupressurpunkter.



Optimal form för akupressurpunkterna i knäveck.



GINA – NÖJD ANVÄNDARE

Jag led av spänningssyrsel i 1,5 år. Jag hade provat en massa olika metoder som mindfulness, massage, yoga, träning – men inget hjälpte. Men så av en slump så kom jag i kontakt med Spikkudden och äntligen fann jag något som hjälpte. Första gångerna var det mest behagligt skönt men efter några veckors användning märkte jag hur min spänningssyrsel sakta försvann och först då förstod jag vilken effekt spikkudden hade haft. Nu finns det inte en chans att jag missar min dagliga användning av Spikkudden som verkligen har varit och är min räddare i nöden.



Qi

Qi Uttalas "chi" som i Kina och är ett kinesiskt ord för kraft/energi.



LINDRING OCH AVSLAPPNING

Qi-kudden kan ge lindring och avslappning samt kan hjälpa dig att somna. Den kan lindra spänningssyrsel, huvudvärk och migrän, nackvärk, käkproblem, whiplashbesvär, muskelspänningar och stelhet i nacken. Den kan också förbättra sömnen och höja humöret vid viss nedstämdhet.

Med akupressur, som är en förenklad form av akupunktur, löser man upp blockeringar såväl fysiska/

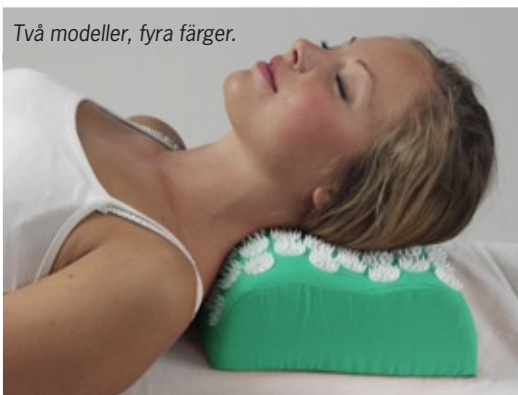
kroppsliga som emotionella/ känslomässiga och mentala/tankemässiga genom att man trycker på kända akupunktur- eller triggerpunkter. I nacken upp mot skallbasen finns viktiga akupunkturpunkter som GB 20 och BL 10 – vilka båda bearbetas med spikkudden.

POSITIVA ERFARENHETER AV SPIKTERAPI

Många användare vittnar om positiva erfarenheter av spikterapi såsom mindre smärta /värk, minskad tablettkonsumtion, känner sig mer avslappnade, sover bättre, upplever sig piggare och mer rörlig.



Kalibrerade spikblommor löser spänningarna.



Två modeller, fyra färger.

GÖR SÅ HÄR

VILOSTÄLLNING Lägg kudden i nacken så att skullbasen ligger an mot piggarna och ligg ned och vila 20-40 minuter varannan dag under 2-3 veckor innan du utvärderar. Efter en kort stund på spikkudden, ca 5 minuter, avtar den stickande och för en del obehagliga känslor i nacken och ersätts av värme när blodkärlen i huden vidgas. Du övergår till en mer behaglig och avslappnad fas.

Ligg på rygg med fötterna axelbrett och armarna utmed kroppen ca 2-3 dm från höfterna. Roterar ut armarna och låt handflatorna vara vända upp mot taket. Lyft upp bröstet något och dra ihop skulderbladen. Titta åt höger respektive vänster så att huvudet och nacken kommer i ett bra läge på spikkudden. Slappna av i käkarna och runt ögonen. Rätta till svanken. Scanna av kroppen så att du känner att du vilar mot underlaget. Känn gärna igenom kroppen så att bakhuvudet vilar och skuldrorna, armarna, höfterna, benen och hälarne likaså. Slut nu ögonen mjukt, ta fram ditt inre leende och andas.

ANDNING Andas gärna genom näsan på både in-och utandning. Genom att andas in genom näsan så värms, renas och fuktas luften. När du andas ut genom näsan så värms nässlemhinnan upp och på så sätt kan den nya luften värmas upp med hjälp av den gamla. Näsan fungerar på detta sätt som en värmeväxlare. Det viktigaste är att du andas på det sätt som känns mest naturligt för dig och att du andas.

TANKVÄRDA TANKAR För att bättre kunna skärma av yttrevärlden och fokusera på dig själv en stund när du vilar kan du använda dig av afforismer d v s fraser eller ord som du upprepar tyst för dig själv. Det kan vara exempelvis "jag är lugn" eller "jag är bra".

UTVÄRDERA Akupressur/akupunkturbehandling ges oftast 1-3 gånger/vecka och det krävs minst 4-6 behandlingar innan du kan utvärdera. För att få en effektiv behandling med spikkudden så bör du ligga 20-40 minuter varannan dag eller varje dag under åtminstone 14 dagar. Du har störst effekt de första 20-30 minuterna. Så om du skulle somna på kudden några timmar är det ingen fara för överdosering.

OBSERVERA! Gravida under de första 12 veckorna och personer som äter blodförtunnande medicin eller stark kortison avråds från att använda kudden. Detsamma gäller de som har allvarlig hudsjukdom.



www.qi-kudden.se


MEDICA
CLINICAL
NORD

MEDICA NORD Datorgatan 4, 561 33 Huskvarna
Telefon 036-38 74 70 • Fax 036-13 09 02 • info@medicanord.se