

Škola chrbta a spánok

Mgr. Daniela Bišcová, Škola Chrbta

Spánok je stav odpočinku, počas ktorého sa regenerujú jednotlivé systémy organizmu. **Poloha pri spánku významne ovplyvňuje pohybový aparát.** Pri ťažkostiach s krkom, chrbtom alebo kĺbmi je ťažké nájsť tú **správnu pozíciu**. Samozrejme, že pre dobrú polohu pre spánok je nevyhnutné aby **lôžko, matrac a vankúš**, poprípade **vankúše** ju podporili a udržovali. Ich výber závisí na **individuálnych fyzických vlastnostiach a na polohe v ktorej spávate**. Vankúš vhodný na spanie na chrbte pre vysokého človeka s predsunutým držaním, nebude určite rovnako vhodné pre nízku postavu s napriameným držaním tela...

Poloha na spanie: ľah na chrbte

Výhody: Prevencia bolesti krku a chrbta, obmedzenie refluxnej choroby pažeráka,

Nevýhody: chrápanie

Dôvody: Poloha na spanie na chrbte je jedna z najvhodnejších pre vašu chrbticu. Tlak na medzistavcové platničky je pomerne nízky a symetrický. Chrbát a krk je v neutrálnej polohe a nedochádza k zvýšenému tlaku na kĺby. Dobrá správa pre ženy je, že je to aj prevencia proti vráskam na tvári a odľahčuje tlak na prsia.

Pri ťažkostiach s driekovou chrbticou občas pomôže ak si podložíte malý vankúš pod kolená, alebo len pod jedno koleno. Občas, pri nesprávnom matraci, je nutné dať si malý preložený uterák pod driekovú chrbticu aby ju dostatočne podporil. Sami skúsením viacerých polôh zistíte, ktorá je pre vás nebolestivá a príjemná pre pokojný spánok.

Vhodný vankúš: Dnes sú špeciálne vankúše vyrobené pre spánok na chrbte. Dobrý vankúš, by mal podporiť vašu hlavu a krk tak, že hlava by mala ostať v predĺžení tela a akceptovať zakrivenie krčnej chrbtice. Vyhnite sa vankúšom, ktoré podporujú príliš vyvýšenie hlavy a tým, hlavu ohýbajú a predsúvajú. Ideálny je vankúš z pamäťovej peny alebo ortopedicky tvarovaný.



Poloha na spanie: ľah na boku

Výhody: Prevencia bolesti krku a chrbta, obmedzenie refluxnej choroby, obmedzenie chrápania, dobrá poloha pre tehotné ženy

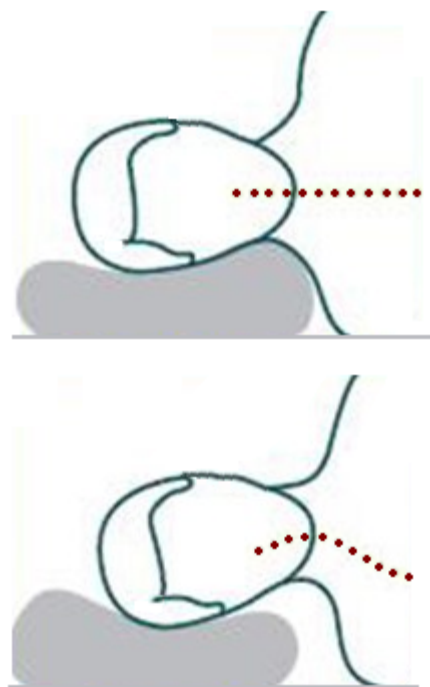
Nevýhody: Asymetrický tlak na medzistavcové platničky a chrbticu, tlak na kĺby a svaly, často nesprávna poloha chrbtice.

Dôvody: Spanie na boku je príjemná poloha, ktorá býva najčastejšie využívanou polohou. Ak, nemáte správne lôžko, môže to byť problematické pre vašu driekovú chrbticu, ktorá býva pretlačená do matracu - v tom prípade musíte použiť malú podložku (pol-rolku, uterák) pod oblasť drieku (pásu). Pri ťažkostiach z medzistavcovými platničkami, driekovou alebo krížovou chrbticou je potrebné použiť aj vankúš medzi kolená.

Vankúš: Dobrý vankúš na spanie na boku, mal by dostatočne podporiť hlavu a krk, aby zabránil úklonu krku. Hlava a krk zostávajú v predĺžení chrbtice a znižuje sa tlak na plece.

Alternatíva: Pri ležaní na boku, môžete využiť špeciálny vankúš v tvare dlhej, hrubej rolky, ktorý sa môže použiť na pohodlné polohovanie. U nás, ho využívajú tehotné ženy, ale je vhodný pre všetkých a je výborný na zabezpečenie správnej polohy pri ťažkostiach s chrbticou.

Ležíte na boku, vankúš si dáte pred seba a hornou končatinou "objímate" vankúš, dolná končatina je zohnutá v bedre a v kolene a je vyložená na vankúši. Druhá alternatíva je, dať si ho za seba, oprieť si oň chrbát a popríklad jeho spodnú časť použiť na podloženie nohy.



Poloha na spanie: ľah na bruchu

Výhody: často výhodná pre príjemné a rýchle zaspávanie.

Nevýhody: Bolesti krku a chrbta, nevhodná poloha každej časti chrbtice, tlak na tvár, prsia a vnútorné orgány, tlak na cievy a nervy v oblasti krku a pliec.

Dôvody: Predstavte si, že by ste mali stráviť 15 minút s hlavou vytočenou do strany.... Poloha v ľahu na bruchu nie je vhodná pre spánok. Skúste si zvoliť jednu z alternatív ležania na boku, aby ste predišli ťažkostiach s chrbticou a s vaším zdravím.

V prípade, že neviete inak zaspávať ako na bruchu skúste si aspoň podložiť vankúš pod slabinu pokrčenej nohy pre odľahčenie chrbtice.

Vankúš: Určite použite nízky vankúš, ktorý je ideálne určený na spanie na bruchu.

VANKÚŠ: Nezabudnite, že jeden vankúš nemusí vyhovovať každému, závisí na dĺžke vášho krku, tvare vašej chrbtice a pocitu komfortu. Preto si vždy vyberajte vankúš dôsledne tak, aby sedel k vášmu matracu a aj k vašej spokojnosti.



Matrac: Rovnako ako vankúš matracc poriadne vyskúšajte v podmienkach podobných tým doma. Väčšinou je vhodný tvrdší typ matracc. Najlepšie je ak sa prispôsobí vášmu telu - tam kde treba podporí a tam kde treba povelí.

Newsletter nabudúce:

Škola chrbta a plecový kĺb

Máte otázky, postrehy, komentáre?

info@skolachrbta.sk

Alebo sa obráťte sa na Poradňu Školy Chrbta.

poradna@skolachrbta.sk

