

Materiał prasowy  
Warszawa, 14 grudnia 2018 r.

## **Zdrowy sen. Jak spać, by ulżyć kręgosłupowi?**

**Noc to czas przeznaczony na wypoczynek po ciężkim dniu. Podpowiadamy, jak przygotować się do snu, abyśmy rano wstali zregenerowani i nie odczuwali dokuczliwego bólu pleców.**

Czy wiesz, że wiele problemów z kręgosłupem ma swoje źródło lub nasila się w łóżku? Jednym z powodów jest spanie w nieodpowiedniej pozycji w czasie nocnego wypoczynku. Może prowadzić do długotrwałego bólu. Dlatego bardzo ważne jest, aby nocą kręgosłup utrzymany był w neutralnej, naturalnie wygiętej pozycji.

### **W jakiej pozycji śpisz?**

Najgorszą pozycją do snu jest spanie na brzuchu ze skrzyżowaną głową na jeden bok. Nie sprzyja ona odpowiedniemu dotlenieniu organizmu. Śpiąc w takiej pozycji na pewno obudzisz się niewyspany i słabo zregenerowany. Ważne! Jest ona szczególnie niekorzystna dla osób starszych, bo może dojść do przemykania tętnicy kręgosłupowej, a to mogłoby doprowadzić nawet do utraty przytomności.

Złą pozycją jest też spanie na boku z włożoną ręką pod głowę. Śpiąc w taki sposób obciążasz splot ramienny, który kontroluje obręcz barkową. Śpiąc tak będziesz odczuwać drętwienie i mrowienie ręki, ponieważ w tej okolicy przebiega dużo wrażliwych struktur, takich jak naczynia krwionośne i nerwy.

Wiele osób śpi na boku, z jedną nogą zgiętą, a drugą wyprostowaną. – *To jedna z lepszych pozycji. Dobrze byłoby, aby zgięta noga została podparta poduszką. Jeśli nie będzie wsparcia, dojdzie do rotowania i opadania miednicy. Odczują to szczególnie osoby starsze, które borykają się już ze zmianami zwyrodnieniowymi i bólami kręgosłupa* – mówi Edyta Cybula, fizjoterapeutka z Carolina Medical Center.

### **Materac nie za twardy i nie za miękki**

Nadal króluje stereotyp, że najlepszy dla kręgosłupa jest twardy materac.

– *Nic bardziej mylnego! Jeśli będziemy spać na twardym, jak deska materacu, nasze naturalne krzywizny pozbawione będą punktu podparcia. Odcinek lędźwiowy na twardym materacu dosłownie będzie wisiał nad nim. A gdy będziemy spać na takim podłożu na boku, to wystające elementy kostne, takie jak ramię czy biodro, będą odciskały się na „desce”. Z drugiej strony materac nie powinien być też za*

*miękki, gdyż wtedy będzie zapadała się miednica, a to skutkuje dolegliwościami w odcinku lędźwiowym kręgosłupa – mówi fizjoterapeutka.*

Wybermy zatem materac o średniej twardości, który będzie dopasowywał się do kształtu naszego ciała i będzie ugiął się pod jego ciężarem o 3 cm.

*– Dobry materac to inwestycja w zdrowie. Nie powinniśmy na nim oszczędzać. Dlatego przed zakupem najlepiej go wypróbować i „przymierzyć”. Dobrze byłoby poleżeć na nim przez dobrych kilka minut*

*i sprawdzić czy miednica nie zapada się na materacu – tłumaczy Edyta Cybula.*

Jaki rodzaj materaca będzie najlepszy? Edyta Cybula zaleca materace mieszane, wykonane ze sprężyn połączonych z włóknem kokosowym lub z pianką lateksową. Materac nie może mieć tzw. gór i dolin. Tymczasem wiele osób decyduje się na wybór materaca wykonanego wyłącznie z pianki. Nie jest to higieniczne rozwiązanie, bo śpiąc na nim będziemy bardziej się pocić. Poza tym ulegnie szybszemu odkształceniu. Fizjoterapeutka zwraca też uwagę, że co kwartał powinniśmy przewracać materac o 180 stopni. Tymczasem większość osób tego nie robi i śpi wyłącznie na jego jednej części. Należy też pamiętać o regularnym odkurzaniu materaca i o praniu jego pokrowca.

### **Poduszki z pierza odchodzą do lamusa**

Ma być miękka i wygodna. To podstawowe kryteria, którymi kierujemy się przy wyborze poduszki. Tymczasem poduszka powinna być ergonomiczna, podpierająca szyjny odcinek kręgosłupa. Najlepiej, jeśli będzie wykonana z redukującej napięcie pianki termoplastycznej dostosowującej się do ciała. Szyja ma być podparta w takim stopniu, aby poprawnie odciążać kręgi szyjne oraz rozluźnić mięśnie wokół karku i ramion.

A co, jeśli śpimy na brzuchu albo na boku?

*– Jeśli śpimy na brzuchu, dobrze byłoby spać w ogóle bez poduszki albo ewentualnie na jednocentymetrowej wysokości. Jeśli natomiast śpimy na boku, optymalna będzie poduszka profilowana. Taka, która wypełni nam odcinek szyjny (podeprze go) i odpowiednio ułoży. Szyja nie może się wyginać i opadać. Musi mieć stabilne podparcie. Optymalna będzie poduszka wykonana z pianki termoplastycznej, która dopasuje się do naszych naturalnych kształtów i krzywizn. Zwróćmy uwagę, żeby nie była za twarda, bo będzie powodować ból głowy – dodaje Edyta Cybula z Carolina Medical Center.*

### **Sztuka zdrowego wstawania**

Zaraz po przebudzeniu, nie wstawaj gwałtownie. To niekorzystne zwłaszcza dla odcinka lędźwiowego kręgosłupa. W trosce o zdrowie i dobre samopoczucie, warto jest wprowadzić nowy nawyk, zwany rytuałem powolnego wstawania. Po przebudzeniu porociągaj się, tak jak kot. W ten sposób przygotowujesz ciało i mięśnie do pracy oraz „dobodźcujesz” stawy. Gdy już poprzeciągasz się przez kilka minut w łóżku, powoli przewróć się na bok, podeprzyj się rękami, równocześnie stawiając nogi na podłodze.

## 10 zasad zdrowego snu

1. Zawsze zasypiaj w pokoju wietrzonym, nie może być w nim duszno. Optymalny zakres temperatury to 17-19 stopni Celsjusza.
2. Śpij w pościeli wykonanej z oddychającego materiału (najzdrowsza będzie bawełna lub flanela). Sztuczne tkaniny zwiększają potliwość, a co za tym idzie zmniejszają komfort snu.
3. Wymień „ulubioną” starą poduszkę z pierzem na ortopedyczno-korekcyjną, zwaną ergonomiczną.
4. Zainwestuj w dobry materac o średniej twardości. Dobry materac to taki, który nie ma wgnieceń i nierówności. Powinien dostosowywać się do kształtu Twojego ciała, a nie odwrotnie!
5. Staraj się kłaść spać o stałej porze. Najlepiej jest zasypiać między godziną 22 a 23-ą. Wtedy poziom melatoniny jest najwyższy.
6. Unikaj chodzenia spać bezpośrednio po aktywności fizycznej. Po intensywnym treningu organizm jest pobudzony i trudno jest się wyciszyć.
7. Nie wstawaj raptownie zaraz po przebudzeniu. Najpierw poprzeciągaj się, tak jak kot. Potem połóż się na boku i zegnij nogi. Następnie podpierając się rękoma, jednocześnie opuść nogi na podłogę.
8. Pielęgnuj rytuały, które pomagają Ci się wyciszyć przed snem. Relaksująca muzyka i lektura będą lepsze niż oglądanie telewizji lub wpatrywanie się w ekran smartfona.
9. Nie objadaj się przed snem. Posiłek lub wysokoenergetyczny napój pobudzi mózg, a tym samym zaburzy wyciszenie i regenerację.
10. Zadbaj o odpowiednie zaciemnienie sypialni i wyeliminuj źródło hałasu.

Kontakt dla dziennikarzy:  
Carolina Medical Center  
Jowita Niedźwiecka  
tel.: 885 990 904  
e-mail: [jowita.niedzwiecka@carolina.pl](mailto:jowita.niedzwiecka@carolina.pl)

## Informacje o specjalście:

**Edyta Cybula** – jest fizjoterapeutką w Carolina Medical Center. Zajmuje się pacjentami z dolegliwościami stopy i stawu skokowego, kolana, łokcia oraz ręki. Praktykuje jogę i turystykę górską.



### **Informacje o Carolina Medical Center**

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji na [www.carolina.pl](http://www.carolina.pl)