

## DELOVNA TERAPIJA

# Položaji spanja

Vsi vemo, kako zdrava je pravilna drža čez dan. Kaj pa, ko spimo? Če se zbudimo utrujeni in z bolečinami, navadno iščemo vzrok v blazini ali vzmetnici. Lahko pa je vzrok drugje – v nepravilnem položaju, v katerem spimo. Ker spanje sestavlja približno tretjino življenjske dobe posameznika, je pomembno, da najdemo najbolj optimalen položaj spanja. In kakšen je optimalni položaj?

Obstajajo prednosti in slabosti različnih spalnih položajev glede na individualne posebnosti, poškodbe, bolečine. Ločimo več spalnih položajev, med najbolj pogoste pa spadajo spanje na trebuhu, hrbtu, na boku in v položaju zarodka.

## NA TREBUHU

Za zdrave posameznike je spanje na trebuhu najmanj optimalno zaradi neugodnega položaja glave oziroma vratu, ker je zavrtten v stran. Spanje na trebuhu zlasti ni priporočljivo za posameznike, ki imajo težave z vratnim ali prsnim delom hrbtenice. Temu položaju se izogibajte, če čutite mravljinčice ali odrevenelost rok, ko se zbudite, saj je lahko eden izmed vzrokov utesnitev živca.

Prav tako ta položaj ni primeren za tiste, ki imajo težave z ledvenim delom hrbtenice, ker vzmetnica pod glavo poveča ledveno krivino in posledično se lahko zbudite z bolečinami v križu.

Zanimivo pa je, da je ta najmanj optimalni položaj spanja za veliko ljudi najbolj udoben. Če ste med posamezniki, ki najraje spijo na trebuhu, si pod medenico podložite blazino, ki bo ohranjala nevtralen položaj hrbtenice med spanjem. Uporabite tudi tanjše vzglavnike ali spite brez vzglavnika, saj bo vrat kljub rotaciji v stran ostal vsaj v nevtralnem položaju.

## NA HRBTU

Spanje na hrbtu je za večino najmanj škodljivo. Omogoča enakomerno razporeditev telesne teže, ohranja naravno držo in preprečuje bolečine v vratu in hrbtenici. Ker je vrat v najbolj optimalnem položaju, je ta položaj bolj primeren za vse tiste, ki imajo težave z vratnim ali prsnim delom hrbtenice. Njegova slaba stran pa je, da spodbuja smrčanje, saj se mišice čeljusti in jezika sprostito, pritisejo na grlo in posledično ovirajo dihanje. To je še bolj izrazito pri ljudeh s čezmerno telesno težo.

Vsi, ki imate težave s smrčanjem, lahko uporabite klinasti vzglavnik, s katerim malenkost privzdignete zgornji del trupa in zato se bolj sprost dihalna pot. Če imate bolečine v kolenih in kolku, si podložite manjšo blazino pod kolena, ki postavi medenico in hrbtenico v razbremenilni položaj. Pri tem bodite previdni, če imate težave s krvnim obtokom, ker pritisk za kolenom lahko krvni obtok upočasni in povzroči vensko trombozo.

Pod vrat si lahko podložite manjšo brisačo, zvito v svitek (svitek lahko vstavite kar v svoj vzglavnik). Vrat tako ostane v naravni krivini in položaj je bolj udoben.

Med spanjem se izogibajte položaju rok nad glavo, ker lahko povzroči slabši krvni pretok ali utesnitev živca.

Če imate težave z ramenskim obročem, lahko položaj rok nad glavo med spanjem težave še poslabša, zato naj bodo roke med spanjem sproščene ob telesu.

Za zmanjšanje bolečin v ramenskem obroču si lahko podložite lopatico ali/in roko z manjšo blazino.

## NA BOKU

To je položaj, ki ga uporablja večina ljudi. Hrbtenica je razbremenjena. Velikost vzglavnika naj zagotavlja, da je vrat v podaljškem hrbtenice in tako skupaj z glavo lepo poravnano, dihalne poti pa so sproščene.

Če vam je udobno, da imate zgornje koleno pokrčeno, naj bo pod kolenom podloženo, da ohranja nevtralen položaj medenice.

Prav tako je priporočljiva podpora zgornje roke (še posebno pri bolečinah v rami), ki naj počiva na blazini in zagotavlja udoben in sproščen položaj telesa.

Če imate bolečine v ramenskem sklepu, se izogibajte ležanju na boleči strani ter roke ne podlagajte pod glavo.

Če se pogosto zbudite z roko podloženo pod glavo, je eden izmed razlogov lahko prenizko vzglavje.

## POLOŽAJ ZARODKA

Položaj zarodka je znan tudi kot položaj fetus. Ta položaj velja za najmanj primerne za ljudi z bolečinami v hrbtenici, ker je ta v tem položaju usločena, kolena so pokrčena, brada pa je zvita k prsnemu

košu. Ukrivljenost hrbtenice lahko privede do bolečin v hrbtu, križu in vratu. Čeprav položaj trenutno olajša bolečino, dolgotrajno ležanje v tem položaju lahko povzroči strukturne spremembe in poslabšanje. Poskusite raje spati na boku.

## PRISLUHNI TELESU

Kateri je torej najboljši spalni položaj? Naj bo glavno vodilo, da se izogibate položajem, ki vam povzročajo bolečine. Če je za vas določen položaj med spanjem udoben in se zjutraj zbudite naspani, ni razloga za spremembe. Če zjutraj občutite bolečine v vratu, hrbtenici, mravljinčenje ali odrevenelost, poskusite z zgoraj napisanimi napotki. Če se bolečina ne zmanjša, obiščite svojega zdravnika.

Ko le najdete najbolj optimalen spalni položaj in se zjutraj končno naspani zbudite v nov dan, pa ne pozabite, da je za higieno hrbtenice treba skrbeti tudi čez dan, med vsemi aktivnostmi.

Kako si zavezuje čevlje, kako sedite za mizo pri zajtrku, kako sedite v avtu, kako nesete nakupovalno vrečko iz avta, kako pobere otroka s tal, kako vzamete oprano perilo iz pralnega stroja in ga obesite, da se posuši, vse to so priložnosti, da ozavestite svoje gibalne vzorce in poskrbite za zdravje hrbtenice in dobro počutje čez dan.

► besedilo: SANJA PAVLIN ZAKOVŠEK, dipl. delovna terapevtka



To, v kakšnem položaju spite, lahko vpliva na vaše zdravje.