14 Νοεμβρίου 2014

# Δείξε μου πως κοιμάσαι να σου πω τι έχεις!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



## Έρευνες Ειδικών

### Ανάσκελα με τα χέρια στα πλάγια

Γενικά αυτή θεωρείται η καλύτερη στάση για την υγεία της σπονδυλικής στήλης. Είναι ιδανική για το λαιμό, αρκεί να μη γίνεται χρήση πολλών μαξιλαριών.

Όσοι κοιμούνται ανάσκελα τείνουν να ροχαλίζουν περισσότερο σε σχέση με όσους κοιμούνται σε άλλες στάσεις και η άπνοια συνδέεται στενά με τη στάση αυτή.

### Ανάσκελα, με τα χέρια πάνω

Η συγκεκριμένη στάση είναι καλή για τη μέση ενώ μπορεί ενδεχομένως να βοηθήσει να προληφθούν οι ρυτίδες στο πρόσωπο.

Ωστόσο μπορεί να προκαλέσει προβλήματα με τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

### Μπρούμυτα

Αν κοιμάστε μπρούμυτα μπορεί να βελτιωθεί η διαδικασία της πέψης αλλά μπορεί

να εμφανίσετε πόνους στη μέση, καθώς δεν στηρίζεται η καμπύλη της σπονδυλικής στήλης.

**Στάση εμβρύου**

Αν κοιμάστε κουλουριασμένοι, με τα γόνατα μαζεμένα και το πηγούνι με κλίση προς τα κάτω, μπορεί να νιώθετε άνετα αλλά θεωρείται από τους επιστήμονες ότι είναι μια από τις χειρότερες θέσεις ύπνου, καθώς επηρεάζει τη μέση και το λαιμό. Η ακραία καμπύλη της στάσης του εμβρύου μπορεί επίσης να περιορίσει τη βαθιά αναπνοή.

**Στο πλάι, με τα χέρια στα πλάγια**

Όταν κοιμάστε στο πλάι με τα δυο χέρια κάτω η σπονδυλική στήλη συγκρατείται καλύτερα στη φυσική της καμπυλότητα, ενώ περιορίζει την πιθανότητα εμφάνισης άπνοιας.

Το μειονέκτημα της στάσης αυτής είναι ότι ο ύπνος στο πλάι μπορεί να συμβάλλει στη γήρανση του δέρματος λόγω της βαρύτητας.

**Στο πλάι με τα χέρια έξω**

Ο ύπνος στο πλάι μπορεί να προκαλέσει πόνο στον ώμο και το χέρι, λόγω της περιορισμένης ροής αίματος και της πίεσης στα νεύρα, που μπορεί να επιδεινωθεί αν έχετε τα χέρια έξω, μπροστά σας.

**Στη δεξιά πλευρά**

Η συγκεκριμένη στάση μπορεί να επιδεινώσει τις καούρες, ενώ αν κοιμάστε στα αριστερά μπορεί να εξασκήσετε πίεση στα εσωτερικά όργανα όπως το ήπαρ, τους πνεύμονες και το στομάχι. Στις εγκύους, οι γιατροί συνήθως συμβουλεύουν να κοιμούνται στην αριστερή πλευρά, καθώς έτσι μπορεί να βελτιωθεί η κυκλοφορία στο έμβρυο.

**Βοήθεια από το μαξιλάρι**

Η επιλογή της σωστής στάσης είναι σημαντική αλλά άσχετα από τη στάση που προτιμάτε είναι πιθανό να ξεκουραστείτε και να έχετε λιγότερο πόνο το πρωί βοηθώντας το σώμα σας με ένα μαξιλάρι.

‘Ετσι όσοι κοιμούνται ανάσκελα μπορούν να βάλουν ένα μικρό μαξιλάρι κάτω από την καμάρα της σπονδυλικής στήλης, όσοι κοιμούνται στο πλάι μπορούν να βάλουν μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατα και όσοι κοιμούνται μπρούμυτα μπορούν να βάλουν

ένα μαξιλάρι κάτω από τους γλουτούς τους για να στηρίξουν τις αρθρώσεις τους και να επιτρέψουν πλήρη χαλάρωση.

**Πηγή:** offsite.com.cy