19 Μαρτίου 2023

Ύπνος: Οι καλύτερες στάσεις για να αποφύγουμε πόνους, ενοχλήσεις και ρυτίδες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ακόμα κι αν μοιραζόμαστε το κρεβάτι μας με κάποιον άλλον, ο τρόπος που κοιμόμαστε με άνεση διαφέρει.

Θα μπορούσαμε, όμως, ανάλογα με τη στάση του ύπνου, να μειώσουμε τους πόνους και τις ενοχλήσεις του σώματος και να μεγιστοποιήσουμε τα οφέλη για την υγεία;

Έναν σύντομο οδηγό για τις καταλληλότερες θέσεις του ύπνου, ανάλογα με τις ενοχλήσεις που έχετε, απαριθμούν ειδικοί από το Ίδρυμα Ύπνου των ΗΠΑ (Sleep Foundation).

Όταν κοιμόσαστε ανάσκελα:

Πλεονεκτήματα

Μειώνονται οι πόνοι στη μέση και τον αυχένα, καθώς υποστηρίζεται η σπονδυλική στήλη.
Εάν αρρωστήσετε, μπορείτε να ανακουφιστείτε από τη ρινική συμφόρηση, ειδικά εάν σηκώσετε λίγο ψηλότερα τον κορμό σας.
Ελαττώνεται ο σχηματισμός των ρυτίδων στο πρόσωπο.

Μειονεκτήματα

Αυξάνονται οι πιθανότητες στένωσης των αεραγωγών για όσους ροχαλίζουν ή έχουν υπνική άπνοια αλλά και της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης.
Θα μπορούσε να αυξηθεί η πίεση που ασκείται στην πλάτη και, αντίστοιχα, ο πόνος στην περιοχή.
Δυσκολεύεται η διαδικασία της αναπνοής μέσω της βαρύτητας και ειδικότερα σε ηλικιωμένους ή παχύσαρκους.

Ασκείται μεγαλύτερη πίεση από το έμβρυο στην καρδιά της εγκύου και ιδιαίτερα στο τρίτο τρίμηνο.

Όταν κοιμόσαστε μπρούμυτα

Πλεονεκτήματα

Ανοίγει τους αεραγωγούς, με αποτέλεσμα να μειώνεται το ροχαλητό

Μειονεκτήματα

Ασκείται πίεση στα πλευρά, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ενεργειακή απόδοση της αναπνοής.

Υποστηρίζεται λιγότερο η πλάτη και ο αυχένας, σε σύγκριση και με τις υπόλοιπες θέσεις του ύπνου.

Συμβάλλει στην εμφάνιση ρυτίδων στο πρόσωπο.

Θεωρείται μια άβολη θέση ύπνου για την περίοδο της εγκυμοσύνης.

Όταν κοιμόσαστε στο πλάι

Πλεονεκτήματα

Είναι η ιδανική θέση ύπνου για όσους έχουν πόνους στην πλάτη, ιδιαίτερα όταν χρησιμοποιούν μαξιλάρια στήριξης.

Μειώνει το ροχαλητό και τις καούρες, αποτρέποντας τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και την υπνική άπνοια.

Προάγει την άνεση, την ευκολία στην αναπνοή και τη μειωμένη πίεση στη σπονδυλική στήλη και τα εσωτερικά όργανα, καθιστώντας την τη κορυφαία επιλογή για εγκύους και ηλικιωμένους

Μειονεκτήματα

Αυξάνει την πίεση στους ώμους, με αποτέλεσμα να δημιουργείται πόνος

Συμβάλλει στην εμφάνιση ρυτίδων στο πρόσωπο

Ποια πλευρά, όμως είναι η ιδανική; Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη στο Sensors, η δεξιά πλευρά σε συνδυασμό με χαμηλότερα ποσοστά περιστροφής, προάγει την υψηλότερη ποιότητα ύπνου. Αντίστοιχα, ωστόσο, ο ύπνος από την αριστερή πλευρά είναι ιδανικός για όσους πάσχουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, επειδή ασκείται λιγότερη πίεση στα εσωτερικά όργανα.

Ποια θεωρείται η καλύτερη θέση ύπνου;

Για την περίοδο της εγκυμοσύνης: Συνιστάται ο ύπνος από την αριστερή πλευρά, καθώς ανακουφίζει από την πίεση που ασκείται από τη μήτρα στα αιμοφόρα αγγεία

της κοιλιάς. Μια διαφορετική μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο Journal of Clinical Sleep Medicine διαπίστωσε ότι μειώνοντας το χρόνο που κοιμόμαστε ανάσκελα προς όφελος της πλάγιας θέσης μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική για το έμβρυο κατά τη διάρκεια της προχωρημένης εγκυμοσύνης.

Για τον πόνο στην πλάτη: Εάν ο πόνος στην πλάτη αποτελεί πρόβλημα, ο ύπνος μπρούμυτα ή στο πλάι μπορεί να βοηθήσει στην ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και να μειώσει το αίσθημα του πόνου, ειδικότερα εάν κοιμηθείτε με ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας.

Πηγή: epirusonline.gr