

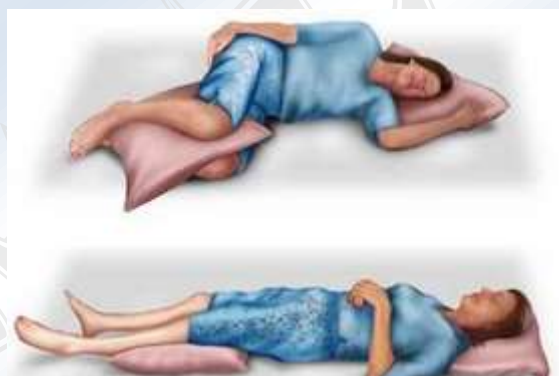
• نحوه درست خوابیدن و اهمیت آن در سلامتی

امروزه بسیاری از افراد از کمردرد و یا زانو و گردن درد شکایت دارند و اغلب ریشه اصلی مشکل خود را نمی دانند. اغلب این مشکلات به نحوه خوابیدن و درست قرار گرفتن در محل خواب ارتباط دارد

• اهمیت درست خوابیدن در سلامتی

شما حدود یک سوم عمر خود را خواب هستید، بنابراین وضع صحیح خواب می تواند تاثیر زیادی در سلامت فقرات و دستگاه اسکلتی شما داشته باشد. یکی از مهم ترین مواردی که در سلامتی بسیار زیاد اهمیت دارد، وضعیت صحیح قرارگیری بدن در حالت های مختلف به خصوص هنگام خوابیدن و استراحت است.

بسیاری از ما هنگامی که می خوابیم به حالت خوابیدن توجه نمی کنیم و همین مساله باعث میشود تا در دراز مدت دچار مشکلاتی از قبیل کمردرد، زانو درد، گردن درد و ... بشویم. یک دکترای فیزیولوژی در این باره گفت: بسیاری از دیسک های گردن ناشی از حالت های ناصحیح خوابیدن است.



• روش درست خوابیدن

دکتر وحید ولی پور، افزود: حالت های خوابیدن به سه حالت به پهلو خوابیدن، طاق باز و دمر خوابیدن تقسیم می شود که بهترین روش طاق باز است.

وی با اشاره به اینکه دمر خوابیدن همان حالت درازکش رو به پایین است، بیان کرد: این روش در هر حالت باعث ایجاد مشکل در بدن می شود و در این حالت نه تنها به قفسه سینه فشار وارد می شود، بلکه کمر نیز دچار آسیب می شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه لرستان اظهار کرد: روش طاق باز همان حالت درازکش رو به بالاست که در این حالت کمترین فشار به قفسه سینه وارد می شود و در این حالت شکم و سینه رو به بالا قرار می گیرد.

این مدرس دانشگاه لرستان با بیان اینکه در حالت طاق باز هیچ مشکلی برای بدن به وجود نمی آید، ادامه داد: معمولاً دراز کشیدن به پهلو سمت راست بهتر از خوابیدن به پهلو چپ است و اگر شخصی به دلیل مشکلات خاصی نتواند به سمت راست بخوابد می تواند دراز کشیدن به پهلو چپ را انتخاب کند.

ولی پور خاطر نشان کرد: خوابیدن به وضعیت نامناسب سبب احساس درد در عضلات، ایجاد استرس، بدفرمی و ناراحتی در اعضای بدن می شود. در روش طاق باز باید یک بالش تک را بین دو زانو قرار داد، چراکه فاصله بین زانو ها در حالت ایستاده باید در وضعیت خوابیده نیز حفظ شود.