

## Γιατί δεν πρέπει να κοιμόμαστε έτσι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η στάση που επιλέγουμε συνειδητά - ή και ασυνείδητα - για να κοιμηθούμε, συνδέεται άμεσα με την κατάσταση του κορμιού μας, όπως υπογραμμίζουν οι ειδικοί ύπνου.



Σε αρκετές περιπτώσεις χρόνιων πόνων, η στάση του ύπνου είναι βασική για την

αντιμετώπιση ή την επιδείνωση του προβλήματος.

Μία έρευνα του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας στις ΗΠΑ από το 2015, υπολόγιζε πως τουλάχιστον 25 εκατομμύρια Αμερικανοί πάσχουν από χρόνιους πόνους και, στην πλειονότητά τους, δεν φροντίζουν να κοιμούνται στη βέλτιστη στάση για το σώμα τους.

Σύμφωνα με το Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου, οι περισσότεροι προτιμούν να κοιμούνται στο πλάι, αν και οι ορθοπεδικοί προειδοποιούν πως αυτή η θέση είναι πιθανό να προκαλέσει πόνους στους ώμους και στους μηρούς.

Ο ύπνος στο πλάι από τη δεξιά πλευρά, συνδέεται συχνά και με το αίσθημα «καψίματος» στο στήθος, επειδή χαλαρώνει ο κατώτερος οισοφαγικός σφιγκτήρας, με αποτέλεσμα να ανεβαίνουν υγρά από το στομάχι στον οισοφάγο.

Όσοι κοιμούνται πάνω στην αριστερή τους πλευρά έχουν λιγότερα προβλήματα, καθώς σε αυτή τη στάση η δίοδος από το στομάχι κλείνει καλύτερα.

Η καθηγήτρια ιατρικής του κολεγίου «Άλμπερτ Άινσταϊν», Σέλμπι Χάρις, που είναι ειδική σε ζητήματα ύπνου, υπογραμμίζει πως όσοι ξυπνούν με πόνους στο σώμα θα πρέπει οπωσδήποτε να αλλάξουν στάση.

Κατά την ίδια, εξίσου σημαντική με τη θέση είναι και η επιλογή του κατάλληλου μαξιλαριού που θα υποστηρίζει το κεφάλι αποσβένοντας την τάση από τους ώμους.

Μετά από έναν ολονύκτιο ύπνο στο πλάι πάντως, είναι πιο πιθανό να έχουμε πόνους και «μυρμηγκιάσματα» σε κάποιο άκρο μας.

Ωστόσο οι όποιες ενοχλήσεις από τον ύπνο στο πλάι δεν είναι τίποτα μπροστά στα προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει ο ύπνος μπρούμυτα. Όσοι κοιμούνται μπρούμυτα στρίβουν πολύ το κεφάλι τους για να αναπνεύσουν με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν τον αυχένα τους, αυξάνοντας παράλληλα την πιθανότητα για πόνους στους μύς και στις αρθρώσεις.

Για όσους έχουν συνηθίσει να κοιμούνται μπρούμυτα, η Χάρις συνιστά ένα πιο λεπτό μαξιλάρι, ώστε να μειώνεται η τάση στον αυχένα. Άλλοι γιατροί συμβουλεύουν την τοποθέτηση ενός ακόμα μαξιλαριού στο κούτελο, ώστε να διευκολύνεται η αναπνοή από την μύτη και το στόμα χωρίς να στραβώνει ο λαιμός.

Το προτιμότερο πάντως θα ήταν να μάθουν να κοιμούνται ανάσκελα.

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, μόνο το 8% των ανθρώπων κοιμούνται ανάσκελα, παρά το γεγονός πως αυτή θεωρείται η ιδανική στάση για την αντιμετώπιση των

χρόνιων σωματικών πόνων και του καψίματος στο στομάχι.

Ωστόσο η Χάρις προειδοποιεί πως αυτή η στάση δεν ενδείκνυται για όσους ροχαλίζουν. Για τους υπόλοιπους όμως, η καθηγήτρια επιμένει πως πρόκειται για την καλύτερη επιλογή, ειδικά αν συνδυαστεί και με ένα δεύτερο μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα.

Με πληροφορίες από Popular Science

Πηγή: [lifo.gr](https://lifo.gr)