



ΚΑΛΗ ΖΩΗ

Mε δεδομένο ότι ο μέσος άνθρωπος κοιμάται 6-8 ώρες την ημέρα ανάλογα με την ηλικία του, καταλήγουμε να κοιμόμαστε σχεδόν το 1/3 της ζωής μας. Τι συμβαίνει όμως στο σώμα όταν ξυπνάμε κακόκεφοι και πονεμένοι;

Εκτός από την ποσότητα, σημαντικό ρόλο παίζει και η ποιότητα του ύπνου, που καθορίζει και την ύπαρξη ή μη μυοσκελετικού πόνου κατά τη διάρκεια της κατάκλισης. Έρευνες σχετικές με τον πόνο και τον ύπνο μάς λένε ότι επηρεάζει το 20% των γυναικών και το 15% των ανδρών - άνω των 50 ετών αυτό το ποσοστό φτάνει το 52%. Οι συνήθεις πόνοι που αντιμετωπίζουμε κατά τη διάρκεια του ύπνου αλλά και της αφύπνισης είναι πόνοι στις αρθρώσεις, στους ώμους, στα γόνατα, στο ισχίο, στον αυχένα και την οσφυϊκή μοίρα και σε νεύρα όπως το ισχιακό και το μέσο (καρπιάσιο σωλήνα). Πολύ συχνές είναι και οι αυχενικές ριζίτικες που δίνουν πόνο και αιμαδία στο χέρι αλλά και ενόχληση στην κροταφογναθική άρθρωση που προξενεί πονοκεφάλους και ιλίγγους. Η εμφάνιση του πόνου και η διάρκειά του -ειδικά αν είναι χρόνιος (δηλαδή ο πόνος που κρατά πάνω από 4-5 μήνες)- δημιουργούν έναν φαύλο κύκλο πόνου και κακής ποιότητας ύπνου, που επιβαρύνει την υγεία

Υπνος και μυοσκελετικός πόνος

Αν και ο ύπνος σημαίνει ξεκούραση, ο μυοσκελετικός πόνος κατά τη διάρκειά του ή την έγερση είναι συχνό φαινόμενο

του πάσχοντος συνολικά. Μεγάλη σημασία έχει η σωστή στάση του σώματος στον ύπνο, η εργονομία του κρεβατιού, του στρώματος και του μαξιλαριού. **Όσο πιο σωστό ανατομικά είναι το στρώμα και το μαξιλάρι, αλλά και ο συνδυασμός αυτών των δύο, τόσο βοηθούν στη σωστή στάση κατά τον ύπνο,** η οποία είναι σχετική και ανάλογη με το μυοσκελετικό πρόβλημα του καθενός. Η εμβρυϊκή είναι ανακουφιστική για τη μέση, αλλά αν το μαξιλάρι είναι λάθος επιβαρύνει τον ώμο, τον αυχένα και την κροταφογναθική άρθρωση. Η θέση ανάσκελα είναι ανακουφιστική για ανθρώπους με πόνους στους ώμους και τον αυχένα και με αναπνευστικά προβλήματα, αλλά όχι για όσους έχουν οσφυϊκό



ο ειδικός προτείνει ...

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΚΑΒΑΣ,
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ-
ΧΕΙΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
www.fysiotek.gr
www.fysioteksportslab.com

πόνο. Τέλος, η θέση μπρούμπατα είναι η πιο άβολη για τη σπονδυλική στήλη και κυρίως για τον αυχένα. Επομένως, για προβλήματα σχετικά με τον πόνο και την ποιότητα ύπνου ο επαγγελματίας υγείας με γνώσεις κινησιολογίας, π.χ. φυσικοθεραπευτής, μπορεί να δώσει μέσα από μια στρατηγική αντιμετώπιση του προβλήματος λύση στον φαύλο κύκλο πόνου και κακού ύπνου.

Σωστό μαξιλάρι & στρώμα

Είναι πολύ δύσκολο να προτείνεις το ιδανικό στρώμα και μαξιλάρι σε έναν άνθρωπο. Βασικός κανόνας για να κάνετε τη σωστή επιλογή όταν αγοράζετε στρώμα και μαξιλάρι, είναι να τα δοκιμάσετε.