

درست بخوابیم تا جوانتر بمانیم

تهیه و تنظیم: فیزیوتراپیست - سید عباس حسینی

یکی از مهم ترین وضعیت های بدن در طی یک شبانه روز وضعیت خوابیدن می باشد. بطور متوسط یک سوم شبانه روز را افراد به استراحت می پردازند و این در طول عمر انسان نیز مصداق دارد به عبارتی فیزیکی بدن انسان در طول یک سوم عمرش در حالت خوابیده قرار می گیرد یعنی اگر متوسط عمر افراد را ۷۰ سال در نظر بگیریم ۲۳ سال آن را در وضعیت خوابیده بسر می برند.

اصول علمی رختخواب :

قبل از هر چیزی در خوابیدن، بستر و نوع رختخواب مهم و تاثیرگذار می باشد. اصول علمی در انتخاب رختخواب بدین گونه است که رختخواب باید آنقدر قوام و سفتی داشته که با قرارگیری بدن بر روی آن دچار تورفتگی شدید نشود و بدن انسان در آن فرو نرود به عبارتی هر چقدر حالت فنریت رختخواب بیشتر باشد ضرر آن نیز برای بدن بیشتر است و این به علت تغییراتی است که در ستون فقرات انسان بخصوص در ناحیه کمر و لگن در هنگام خوابیدن ایجاد می کند. اگر فرد عادت به صاف خوابیدن به پشت داشته باشد لگن در تشک نرم فرو می رود و قوس کمر دچار افزایش می شود و یا در حالت یک پهلو ستون فقرات در ناحیه کمر به علت فرورفتگی دچار انحراف به یکطرف می شود و این تغییرات در ستون فقرات فشار زیادی را به دیسک ها و ریشه عصبهای سیاتیک وارد می کند.

بنابراین در هنگام انتخاب یک رختخواب مناسب باید:

به سطح زیرین آن توجه کنید که حتما سفت باشد بطوری که اگر روی آن بخوابید به پائین فرو نرود البته این کار را با فشار دست و نشستن نمی توان آزمایش کرد بلکه حتما باید با خوابیدن بر روی آن متوجه شد. درعین حال سفتی بیش از حد هم موجب اختلال در خوابیدن می شود. در رویه رختخواب باید کمی نرمی وجود داشته باشد به عبارتی ناحیه کمر نه در آن فرو رود و نه فاصله داشته باشد. همچنین معمولا بر روی رختخواب های نرم غلطیدن به علت فرو رفتن شانه به سختی انجام می شود در صورتی که در رختخواب های استاندارد و سفت فرد به راحتی این کار را انجام می دهد. بنابراین بررسی این وضعیت مهم و تاثیرگذاری در سلامت جسمانی ما می باشد. خوابیدن به معنی استراحت دادن به جسم و مغز یکی از نعمتهای الهی به شمار می رود و بهترین حالت خوابیده همانا بهترین حالت استراحت در افراد محسوب می شود به عبارتی هیچ قانون خاصی برای خوابیدن همه افراد وجود ندارد بلکه هر فرد بسته به عادت خود استراحت می کند که احتمال دارد با دیگر افراد فرق کند و نیازی نیست که همه از قانون خاصی پیروی کنند. ولی آنچه که مهم است باید سعی کرد فیزیکی بدن حتی در حالت استراحت عاداتی دچار فشار و تغییرات نشود.

وضعیت صحیح بدن در هنگام خوابیدن:

بهترین وضعیت در هنگام خوابیدن وضعیت جنین است. در این حالت اکثر عضلات شل شده و ستون فقرات به ریشه های عصب فشار وارد نمی کند. حال اگر فرد یک پهلو عادت دارد باید از یک بالش کوچک و نرم در زیر زانو بالائی خود استفاده کند. اگر به پشت عادت دارد حتما از یک بالش تا زاویه ۴۵ درجه زیر زانو استفاده کند تا قوس کمر به وضعیت جنینی نزدیک باشد. در وضعیت دمر هم فرد باید از دو بالش یکی در زیر شکم نزدیک لگن استفاده کند تا قوس کمر افزایش نیابد و دیگری در زیر یک طرف شانه و سینه تا به قفسه سینه فشار زیادی وارد نشود و بتواند آزادانه تر نفس بکشد. زانو ها در وضعیت خوابیده باید خم باشند تا عضلات اندام تحتانی در وضعیت شل به استراحت مناسب بپردازند.