

Algemeen advies en informatie slaaphouding

Gaap, gaap, gaap... Je slaapt bijna een derde van je leven! Niet alleen is het behoorlijk vermoeiend als je hierbij stil staat, slapen kan ook een enorme belasting zijn voor je rug en nek. Een goede houding is essentieel om de druk op de gewrichten correct te verdelen. Op MijnOefening leggen we uit waar u op moet letten met slapen en welke houding het beste bij u past.

Bij de juiste slaaphouding voor het lichaam is het van groot belang dat de wervelkolom zijn natuurlijke kromming behoudt. Om goed te begrijpen waarom u in een bepaalde houding moet liggen, moeten we eerst weten hoe onze wervelkolom is opgebouwd. De wervelkolom bestaat uit 24 wervels, een heiligbeen en een staartbeen (zie onderstaande afbeelding).

De wervelkolom heeft een typische s-curve, die in de eerste jaren van ons leven vorm aanneemt. Zo heeft de nek en de lage rug een typische geholde curve. De middenrug daarentegen heeft een gebolde curve. De wervelkolom heeft het overdag maar zwaar. Gedurende de dag moeten we zoveel mogelijk de wervelkolom in zijn natuurlijk kromming houden, anders komt er teveel druk op de wervelkolom, waardoor klachten kunnen ontstaan. Van het correct tillen van een bloempot tot aan het recht zitten achter het bureau.

Het is allemaal belangrijk om onze rug en nek te sparen. Voor de nacht geldt precies hetzelfde ook dan kan er teveel druk op de gewrichten komen als er niet een juiste positie wordt aangenomen.

Het is daarom belangrijk dat u goed door heeft welke slaaphouding u normaal aanneemt en of deze slecht voor u kan zijn. Op mijnoefening bespreken we apart de zijligging, rugligging en buikligging en de kussen en matrassen. Mijnoefening kan geen merken matrassen en/ of kussens adviseren gezien iedereen uniek reageert op een matras of kussen.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder