

«Формирование правильной осанки во время сна»

В течение дня позвоночник человека испытывает колоссальные нагрузки. Благодаря этому его позвонки смещаются и деформируются, что ведет к зажатию сосудов и нервных окончаний. Если пренебрегать правилами качественного сна, то можно заработать множество осложнений, в том числе, кривую осанку и болезни спины.

Чтобы избежать пагубных последствий для здоровья и привести свой организм в порядок, рекомендуется спать на более твердой поверхности с соблюдением некоторых условий. Сон на полу выпрямляет осанку и лечит позвоночник именно потому, что человек, находясь на жесткой поверхности, способен максимально расслабить тело. Жесткая поверхность надежно удерживает позвоночник в правильном положении, мышцы не испытывают ощущения «проваливания» и не пытаются «удержать» тело в подходящем положении. Это приводит к тому, что утром у человека нет ощущения, будто он всю ночь разгружал вагоны.

Помимо жесткой поверхности, рекомендуется воздержаться от сна на боку и на животе. Сон на животе сопровождается резким поворотом шеи, что приводит к скручиванию её позвонков и передавливанию кровеносных артерий и нервов. Такое передавливание сосудов не дает крови нормально поступать в мозг, что вызывает головные боли утром. А сон на боку не

позволяет позвоночнику принять анатомически правильную форму, что приводит к искривлению.

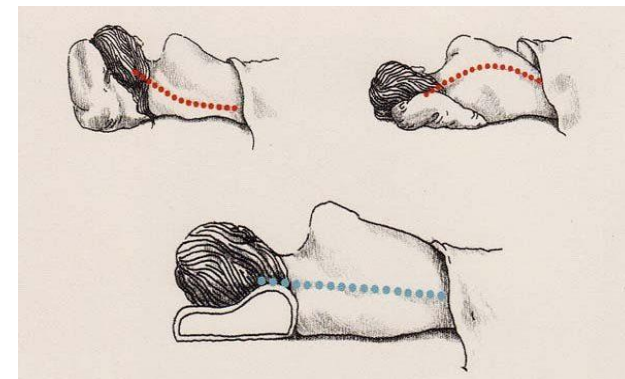
Если обратиться к опыту древних цивилизаций, например, Японии, то можно заметить, что образ жизни в данной стране предполагает сон на полу с матрасами средней жесткости. Такой образ жизни привел к тому, что средняя продолжительность жизни у японцев составляет около 85 лет.

Такие спартанские условия позволяют нашему позвоночнику выпрямиться и принимать ортопедически верную форму, которая не позволит появиться грыжам, потрузиям дисков, защемлению нервом и сосудов. Это важно, ведь через позвоночник проходят все основные каналы связи между органами человека. Любое воздействие на позвоночник, способно привести к печальным последствиям.

Самым правильным положением для сна является сон на спине и на поверхности средней твердости. Матрас нужно подобрать таким образом, чтобы тело не проваливалось в него, но и не испытывало дискомфорта от давления на пол. Помимо этого, правильный сон на спине предполагает поддержку мест сгибания шеи и поясницы, чтобы исключить провисания позвонков в данных местах. Для этого подойдут ортопедические матрасы, подушки, валики.

Стоит отметить, что прибегать ко сну на твердой поверхности стоит только после

консультации с врачом, чтобы выявить противопоказания.





Свяжитесь с нами!

Адрес: 352192,
Краснодарский край,
г. Гулькевичи,
Промзона №10



**ГКУ СО КК «Гулькевичский
реабилитационный центр»**

Памятка для родителей

*«Формирование правильной осанки
во время сна»*

Контактный телефон:

8(86160)5-54-95

Факс: 8(86160)5-36-57

e-mail:

ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru

официальный сайт: gulkevichi_rc.ru

Составитель:
инструктор по ФК
Лесина Е.Г.

г. Гулькевичи

2020