

NUKKUMISERGONOMIA OSA 2.

Tässä videossa tarkastellaan selinmakuuasentoa nukkumisasentona.

Luontaisesti kaularanka on lievästi kaareva eteenpäin, rintaranka taaksepäin ja lanneranka eteenpäin. Tyyny ja patja tukevat koko selkärangan luonnolliseen asentoon selinmakuulla nukuttaessa. Tyynyn ja patjan avulla vartaloon kohdistuva pintapaine on kohtuullisen tasainen.

Liian pehmeä patja ja tyyny eivät tue selkärankaa riittävästi, jolloin rankaan ja tukikudoksiin saattaa kohdistua venytystä. Liian kova patja ja tyyny voivat aiheuttaa painetta kaula-, rinta- sekä lannerangan alueille. Notkolla olevan lanneselän pikkuniveliin kohdistuu paine, joka pitkään jatkuessa voi aiheuttaa alaselän kiputilan.

Voit kokeilla tähän laittaa tyynyn polvien alle, joka vähentää lanneselän notkoa ja painetta ristiselässä.

Korva -olkapää -lantio -linja on hyvä keino määrittää oikeaa vartalon linjaa. Näin tuetaan myös vartalon luonnollista ryhtiä. Tarkoituksena selinmakuulla on huomioida ja säilyttää rangon luonnolliset kaaret.

Ensimmäisessä kuvassa nukutaan selkeästi liian korkealla tyynyllä, jolloin korva -olkapää -lantio -linja ei mahdollista rangon luonnollisia kaaria, vaan aiheuttaa staattista jännitystä tukikudoksiin.

Toisessa kuvassa nukutaan sopivalla tyynyllä, joka mahdollistaa vartalon luonnollisen ryhdin myös selinmakuulla nukuttaessa.

Ensi kerralla tarkastellaan kylkimakuuasentoa tarkemmin. Pysyhän edelleen kuulolla!