

## NUKKUMISERGONOMIA OSA 3.

Tässä videossa perehdytään tarkemmin kylkimakuuasentoon nukkumisasentona.

Suurin osa ihmisistä nukkuu kylkimakuuasennossa. Kylkimakuulla vartaloon kohdistuva paine on kaikkein epätasaisin ja riippuvainen vartalon muodoista. Kylkimakuu luo miehille usein enemmän painetta olkapään alueelle kun taas naisille lonkan seudulle.

Olkanivelen lihakset ja muut pehmytkudokset joutuvat paineen alle nukuttaessa suoraan olkanivelen päällä. Asentoon saadaan muutosta kallistamalla vartalo pois suoraan hartian päältä. Samaan aikaan paine siirtyy olkapäältä hartian ja lapaluun seudulle.

Lonkkaniveleen kohdistuva paine voi ärsyttää lantion alueen limapusseja ja lihasten jänteitä. Painetta voi helpottaa kallistamalla vartaloa eteenpäin. Asettamalla tyynyn polvien väliin, saat vähennettyä lanneselän kiertoa sekä tuettua lonkkanivelen keskiasentoa.

Kylkimakuuasennossa on tyypillistä vartalon puolittainen kiertyminen vatsamakuulle eli päällimmäinen jalka ja käsi kierretään patjaa vasten. Kun päällimmäinen käsi kiertyy eteenpäin, aiheutuu olkanivelen taakse lapojen alueelle venytystä. Rintarangan kierto heijastuu helposti kipuiluna hartiasoutuun ja alaselkään. Unen aikana tämä kierteinen asento aiheuttaa pitkäkestoista venytystä, joka aamulla herätessä saattaa tuntua kipuna ja jäykkyytenä. Asettamalla tyynyn päällimmäisen käden alle, saat vähennettyä yläselän kiertoa.

Kylkimakuulla nukuttaessa pään tulee olla keskiasennossa eli linjassa selkärangan kanssa. Jos pää on voimakkaasti kallistuneena tai kiertyneenä, voi hermojen ulostuloaukot ahtautua ja aiheuttaa pistely- ja puutumisoireita yläraajoihin.

Ensimmäisessä kuvassa nukutaan kylkimakuulla liian pehmeällä patjalla ja korkealla tyynyllä, jotka kuormittavat selkää ja luovat painetta lantion, hartiasseudun ja niskan alueille.

Toisessa kuvassa nukutaan patjalla ja tyynyllä, jotka mahdollistavat vartalolle hyvän nukkumisasennon. Tällöin selkäranka on luonnollisessa keskiasennossa.

Viimeisessä nukkumisergonomiaa käsittelevässä videossa tarkastellaan vatsamakuuasentoa nukkumisasentona.