

NUKKUMISERGONOMIA OSA 4.

Viimeisessä nukkumisergonomiaa käsittelevässä videossa tarkastellaan vatsamakuuasentoa nukkumisasentona.

Vatsamakuulla vartaloon kohdistuva pintapaine on kaikkein edullisin. Nukkumisalustan paine jakaantuu tasaisimmin vartalon pehmytkudoksiin.

Pääsääntöisesti vatsallaan nukkumista ei kuitenkaan suositella, sillä tässä asennossa rinta- ja kaularanka ovat kiertyneenä sekä lanneranka voi kierron lisäksi yliojentua.

Asettamalla tyynyn vatsan alle, saat suoristettua lanneselän lisääntynyttä notkoa.

Kaularangan ollessa kiertyneenä vatsamakuuasennossa, voi niska kipeytyä pitkään jatkuvan staattisen venytyksen seurauksena varsinkin jos kaularangan liikkuvuus on alentunut.

Lisäksi tyynyä käytettäessä kaularanka taipuu taaksepäin, jolloin pitkään jatkuva ääriasento aiheuttaa nivelsiteiden ylivenytystä. Tästä johtuen kipureaktio saattaa viivästyä ja tuntua vasta aamulla niskakipuna, jäykkyytenä tai liikerajoituksena.

Kuvassa nukutaan liian korkealla tyynyllä, jolloin kaularanka kiertyy ääriasentoon ja sitä ympäröivät kudokset ylivenyttyvät.

Mikäli nuket vatsallaan, tyyny tulisi sijoittaa hartioiden alle niin, että ylävartalo nousee jonkin verran. Lisäksi pää sijoitetaan tyynyn reunaan niin, että kaularanka kiertyy mahdollisimman vähän.

Lopuksi vielä muistutuksena, että uuteen patjaan tai tyynyyn tottuminen voi viedä jopa viikkoja, koska koko vartalon asento voi muuttua. Totutteluvaiheessa siis niska- ja selkäreitit ovat mahdollisia ja täysin normaaleja.