**Spánek na sedačce zádům neprospívá**

**MUDr. Michaela Tomanová radí, jak nejlépe usínat, abychom předešli bolestem**

**Dopad častého usínání na sedačce na náš pohybový aparát**

Sedačky, ani ty rozkládací, obecně nejsou určené pro každodenní nebo časté spaní. I když dnes již existují různé druhy sedaček s tvrdšími matracemi i kvalitními rošty. Pohybovému aparátu samozřejmě neprospívá, pokud často spíte na sedačce, která je například měkká, proležená, nebo úzká tak, že nedovolí během noci střídat polohy spánku, a tím ulevit zádům. Rozdíl mezi nocí strávenou na gauči a v posteli s kvalitní matrací a roštem byste měli na svém těle poznat již po velmi krátké době.

**U jakých pozic je dobré usínat abychom předešli bolesti zad?**

Každý člověk je jiný a každý z nás má svou oblíbenou polohu pro usínání. Abychom předešli bolesti zad, platí především zásada, že se nám musí ležet pohodlně. Každou polohu si můžeme přizpůsobit tak, abychom ulevili zádům a zbytečně je při spánku nezatěžovali. Například pro spaní na zádech si můžeme kolena podložit polštářem, ideálně větším a pevným tak, aby i po zatížení vašimi nohami měl svůj tvar. Tak může páteř udržovat přirozenou křivku. Při spánku na boku si přitáhněte nohy lekce k hrudníku, jakoby do klubíčka, a spěte s menším polštářem mezi dolními končetinami, nebo ještě lépe s peřinou, na kterou můžete položit nohu a obejmout ji. Zajistíte tak relaxační polohu pro vaše záda. Tato poloha může být například velmi výhodná i v těhotenství. Samozřejmě je naprosto normální, že se během spánku přetáčíme a měníme různé polohy. To je pro naše záda prospěšné. Jakákoli dlouhodobá pozice může vyvolávat bolesti zad, pokud ji udržujeme příliš dlouho.

**Jak zvolit vhodný polštář?**

V ideálním případě působí polštář jako opora krční páteře, aby nebyla prohnutá dolů či naopak ohnutá nahoru. Páteř by měla být co nejvíce v rovině, v neutrální poloze. Při volbě vhodné velikosti polštáře záleží především na tom, v jaké poloze nejčastěji spíte. Pokud spíte na břiše, je vhodné vybrat si měkčí nižší polštář, aby se vaše páteř příliš nenamáhala. Pokud spíte více na boku či na zádech můžete si pořídit i vyšší, středně měkký nebo tvrdší polštář. Pokud své polohy při spánku často střídáte, je dobré si vybrat přizpůsobivý polštář s pružnou náplní.

**Časté bolesti krku po probuzení**

Bolesti zad a krční páteře mohou během spánku ovlivňovat nejen polohy, ve kterých ležíme, ale také výběr vhodného polštáře. Často se stává, že dojde k přetížení svalů při nevhodném spánku a někdy se stane, že dochází k tzv. blokádám páteře, a to až tak výrazným, že ráno těžko hneme krkem, respektive hlavou. Důležitý je výběr vhodné matrace. Matraci bychom měli vybírat individuálně podle naší konstituce, výšky, váhy, věku, polohy, ve které nejčastěji spíme, ale i podle našeho zdravotního stavu. Pokud je matrace příliš tvrdá, nepřizpůsobí se tvaru našeho těla a můžeme pociťovat bolesti. Pokud je naopak příliš měkká, či proleželá, tělo nemá dostatečnou oporu. Správná matrace v kombinaci s kvalitním roštem poskytne páteři dostatečnou podporu a dokonale rozloží hmotnost vašeho těla. Obecně však doporučuji matraci tvrdší, která poskytuje správnou oporu těla. Pokud tomu tak není, páteř je ve špatné poloze a ráno se nám může stát, že cítíme ztuhlost, bolest například i v oblasti krční páteře.