

POSTURE DURANTE IL SONNO

Il sonno è il metodo del corpo umano per il recupero e la riparazione per il mantenimento della salute fisica e mentale.

Poichè tutti noi affrontiamo, durante le ore diurne, situazioni di stress e tensione, è importante dormire nel migliore dei modi per recuperare per il giorno successivo.

Dormendo circa 6 o 8 ore al giorno, gran parte della vita viene trascorsa in una posizione relativamente statica. Questo, purtroppo, ha forti implicazioni sull'azione di lenire o esacerbare i nostri dolori a causa del fatto che durante il sonno i nostri muscoli stanno per tanto tempo in una posizione allungata o accorciata.

Sono svariati i problemi che portano ad un sonno di bassa qualità come i dolori alla spalla o alla schiena e sono molti i pazienti che riferiscono di non trovare una adeguata posizione per dormire.

C'è però una buona notizia: la modifica delle posizione durante il sonno può migliorare enormemente la qualità del nostro recupero e ridurre la tensione muscolare.

Sebbene molte persone hanno una preferenza sulla posizione del sonno durante la notte, è consigliabile allineare le strutture muscolari nella posizione più convenevole per scaricare e detendere i muscoli rispettando l'anatomia del paziente.

A partire dalla **colonna cervicale** è importante considerare la posizione del cuscino. Indipendentemente che si tratti di una posizione a pancia in su, laterale o a pancia in giù, la testa dovrebbe rimanere in posizione neutra con il naso in linea con lo sterno. In caso dormissimo in **posizione supina** (a pancia in su) e la nostra conformazione fisica è quella della testa

leggermente in avanti, è consigliabile l'**aggiunta di un cuscino** per sollevare leggermente il capo durante la notte ma evitando un'eccessiva flessione cervicale (FIG. 1). L'obiettivo finale infatti deve essere quello di fornire alla colonna cervicale un supporto adeguato per favorire il rilassamento muscolare



FIGURA 1

Se il paziente presenta una eccessiva curvatura della colonna lombare in **posizione supina**, il consiglio è quello di **inserire una cuscino sotto le ginocchia** per ridurre il carico nella colonna lombare (FIG. 2).



FIGURA 2

Nel caso l'abitudine sia quella di dormire in **posizione laterale**, potrebbe essere necessario il **posizionamento di un cuscino tra le ginocchia** per

favorire un miglior allineamento delle anche e **un cuscino al braccio superiore** per fornire un supporto alla spalla (FIG. 3).



FIGURA 3

In **posizione prona** (a pancia in giù), è importante posizionarsi in una posizione relativamente obliqua posizionando un cuscino lungo il busto e sotto la gamba. La testa dovrebbe essere il più neutra possibile inclinandola leggermente verso il bordo del cuscino. La gamba superiore deve essere flessa con un cuscino sotto il ginocchio per un migliore supporto. Le modifiche dovrebbero essere eseguite con l'obiettivo di ridurre la tensione sulle regioni dolorose e di posizionare i muscoli in una posizione di riposo neutra.

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO
SCANSIONA IL QR CODE**

