

Schlaf- und Liegeinformationen

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe befassen wir uns mit dem Thema Liegelagen und das dazu passende Kissen.

Denn wie man in seinem Bett liegt spielt eine grössere Rolle als man oft denkt. Verschiedene Beschwerden werden durch eine falsche Liegelage im Bett verschlimmert oder gar verursacht. Zudem ist auch das Kissen ein wichtiger Punkt.

Viele Personen mit Rücken- und Nackenprobleme versuchen als erstes mit einem sogenannten Gesundheitskissen das Problem in den Griff zu bekommen. Jedoch ist dies oftmals nicht die Lösung des Problems. Denn nur wenn man richtig im Bett liegt und das Kissen zur Liegelage und zur Person passt, kann dies wirklich ein Lösungsweg sein.

Sie erhalten Tipps und Tricks wie Sie Ihre Liegelage im Bett verbessern können und wie das passende Kissen sein sollte. zu einem besseren Schlaf und zu einem erholten Aufstehen kommen können.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen und beim Umsetzen.

Thema dieser Ausgabe: Wie sollte man im Bett liegen?

Die Seitenlage

Die Seitenlage bietet generell die beste Voraussetzung für muskuläre Entspannung. Allerdings nur, wenn das Bett wirklich zur Person passt und so gestaltet ist, dass der Druck auf Schulter und Hüfte gemindert sowie das Abknicken der Taille verhindert wird.

In der Seitenlage ziehen wir automatisch beide Beine etwas an. Dadurch entspannt sich die Rückenmuskulatur und auch das Becken kippt nach vorne. Wenn die Schultern genügend Platz haben, stehen die Schulterblätter schön über einander. Wichtig ist, dass die Schultern nicht nach vorne oder hinten gezogen werden. Die daraus resultierende Rotation würde eine Korrekturspannung der Muskulatur erzeugen, die zu Schmerzen führen kann. Auch die Beine sollten schön über einander liegen um keine Verdrehung in der Hüfte zu haben. Dazu ist es sinnvoll ein Lagerungskissen oder das Duvet zwischen die Beine zu nehmen.

Wichtig zu beachten ist auch, dass das Kopfteil nicht herauf gestellt ist und ein Kissen mit der richtigen Höhe gewählt wird.

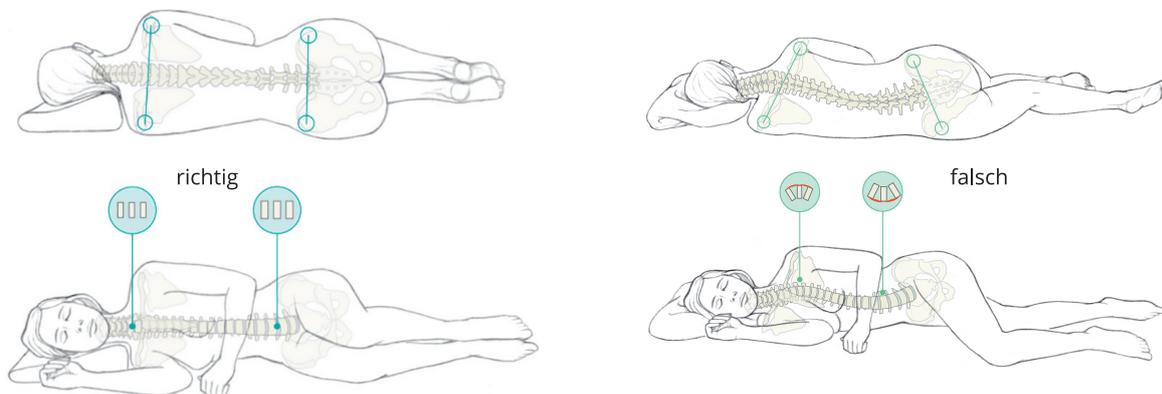


Illustration: G. Köhler

Fit bleiben mit Moving

Bewegung und Entspannung spielen eine wichtige Rolle, für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Oft wird allerdings, sogar nach dem Sport, ein gezieltes, bewusstes Dehnen vernachlässigt. Die Dehnung der Muskulatur führt automatisch zu einer Entspannung. Und nur ein entspannter Körper kann sich im Schlaf richtig erholen.

Unser Geheimtipp zur Entspannung heisst Moving.

Dazu braucht es keinen Kurs oder Fitnessstudio. Diese einfache Übung können Sie jederzeit zu Hause oder am Arbeitsplatz ausführen. Versuchen Sie diese Übung in Ihren Alltag einzubauen und Sie werden überrascht feststellen, welch nachhaltiger Effekt diese mit sich bringen wird.



Übung Medallie im Stehen

- Stehen Sie aufrecht, Ihre Füße sind schulterbreit zueinander und Sie geben das Gewicht Ihres Körpers auf den Boden ab. Sie spüren nun einen breitflächigen Bodenkontakt.
- Lassen Sie den Kopf und die Schultern hängen und entlassen sie diese in die Schwerkraft, wobei der rücken wie von selbst rund wird und die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach unten abrollt.
- Stellen Sie sich vor, sie bekommen eine Medaille umgehängt.
- Halten Sie diese Stellung, solange wie es Ihnen guttut.
- Richten Sie sich nun langsam Wirbel für Wirbel wieder auf bis sie wieder aufrecht stehen.
- Drücken Sie nun das Becken langsam ein wenig weiter nach vorne und lassen Ihre Wirbelsäule nach hinten abrollen, auch wieder langsam Wirbel für Wirbel.
- Schultern und Arme baumeln locker nach unten.
- Auch diese Position halten Sie solange wie es Ihnen guttut.
- Bewegen sie das Becken wieder langsam zur Mitte zurück und richten sie sich Wirbel für Wirbel wieder auf.
- Wiederholen Sie die Übungen einige Male.

Die Rückenlage

Die Rückenlage ist im Grunde genommen eine der entspanntesten Schlaflagen.

Die Wirbelsäule ist gerade, es werden weder auf Schulter noch Hüfte Druck ausgeübt und auch die Nackenmuskulatur wird nicht verdreht.

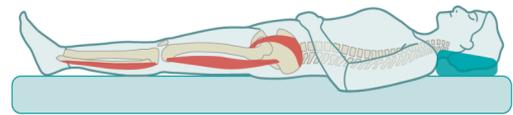


Illustration: G. Köhler

Wichtig bei der Rückenlage ist, dass die Beine nicht ganz gestreckt sind. Wer schon einmal bei einem Therapeuten gewesen ist, kennt sicher das angenehme Gefühl, wenn einem eine Rollo unter die Knie geschoben wird. Dadurch wird der Hüftbeuger (Psoas) entspannt, das Kreuz liegt nicht mehr hohl und die Muskulatur wird entspannt.

Genau diesen Effekt braucht es auch im Bett. Das lässt sich ganz einfach mit einem Knieknick im Lattenrost einstellen.

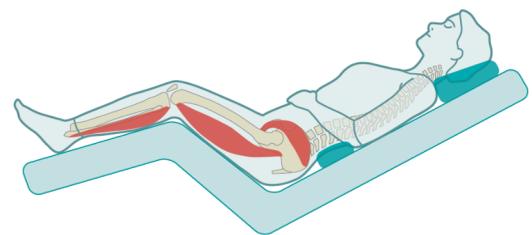


Illustration: G. Köhler

Fluchtlage Bauchlage

Für eine ideale Entspannung der Rückenmuskulatur während der Nacht sollte die Wirbelsäule möglichst in ihrer natürlichen Form gelagert sein. Dies gelingt am besten in der Seiten- oder Rückenlage. Wenn die Liegeunterlage eine natürliche Lagerung der Wirbelsäule verunmöglicht, sucht der Körper während der Nacht automatisch alternative Liegepositionen. Weil anstatt einer natürlichen Liegelage in eine verdrehte oder abgelenkte Lage gewechselt wird, spricht man hier von Fluchtlagen. Viele Menschen, vor allem Frauen, versuchen auf dem Bauch zu schlafen weil ihre Taille, die schmaler als Schulter und Becken ist, in der Seitenlage einknickt und im Lendenwirbelbereich oder sogar im Nacken Schmerzen verursacht.



Die Bauchlage ist jedoch keine gute Wahl. Das Hohlkreuz wird in dieser Lage stark durchgebogen. Wenn man zusätzlich auf einem Kissen liegt, wird dieses Problem sogar noch vergrößert. Dagegen versuchen einige SchläferInnen mit den Händen unter dem Bauch oder dem seitlichen Abwinkeln eines Beines, das Hohlkreuz zu vermindern. Dies führt zu eingeschlafenen Händen und zusätzlichen Muskelverspannungen im Kreuz, ausgelöst durch das Drehen des Beckens. Noch grössere Probleme ergeben sich in der Bauchlage im Halswirbelbereich: Damit Nase und Mund frei bleiben, muss der Kopf seitlich abgedreht werden. Diese starke Rotation im Halswirbelbereich verursacht ein ungleiches Spannungsverhältnis der Muskulatur im Nacken. Schmerzen sind dadurch vorprogrammiert. Und wenn man mit Hilfe der Arme, die zum Kopf hochgezogen werden, Platz für die Atmung schaffen möchte, verlagert sich das Problem lediglich in den Schulterbereich.

Mit einer auf den Körper für Seiten- und Rückenlage angepasster Schlafunterlage lässt sich die Bauchlage recht schnell abgewöhnen.

Testimonial

„Seit wir mit euren Bettwaren ausgestattet sind, schlafen wir unglaublich gut! Uns war nie so richtig bewusst, was es heisst ein "hochwertiges" Bett zu haben. Ja spätestens jetzt wissen wir es.“

Das Aufstehen am Morgen erleichtert es uns nicht und auch haben wir schon einige Male voll verschlafen. Wir freuen uns jeweils richtig ins Bett zu gehen. Wir fühlen ein wohlthuender Genuss, welchen wir früher mit unserem leichtsinnigen jugendlichen Denken, wo wir einfach eine Matratze am bodenliegen hatten, nie verspürt haben. Duvet und Kissen sind einzigartig und auch da haben wir gelernt, dass wir früher am falschen Ort gespart haben. Jedenfalls Danke für den super Service und die Beratung vor Ort in unserem Zimmer und bei euch im Laden!“



Toller Erfolg für die gratis Ausmess-Aktion am Tag des richtigen Liegens vom 9. Mai 2019

Über dreissig Fachgeschäfte der IG RLS haben in der ganzen Schweiz am 9. Mai anlässlich des Tages des richtigen Liegens Ihre Türen geöffnet.

Diese tolle Gelegenheit, sich GRATIS ausmessen zu lassen, wollten sich viele nicht entgehen lassen. Zertifizierte Liege- & Schlaftherapeuten nahmen Mass von schmerzgeplagten Patienten. Zum Beispiel wurde bei Seitenschläfern das Verhältnis von der Schulterbreite zur Taille gemessen oder aber bei Rückenschläfer, wie stark das hohle Kreuz ausgeprägt ist. Anhand der Ergebnisse wurde auf die einzelnen Beschwerden in den entsprechenden Liegelagen eingegangen. Eindrücklich haben die Spezialisten für Liege- und Schlafbeschwerden über die Gründe für Verspannungen und Schmerzen im Bett aufgeklärt. So verstehen nun vielen Betroffenen die Zusammenhänge über die Entstehung der Schmerzen im Bett.



Über 30 Mal in der Schweiz



Eine Übersicht aller Beratungszentren finden Sie unter www.ig-rls.ch

Interessengemeinschaft
Richtig Liegen und Schlafen
Bahnhofstrasse 45
8600 Dübendorf
www.ig-rls.ch T +41 -44 821 90 89
info@ig-rls.ch F +41 -44 821 75 54

Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten, Medizinern, weiteren Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.

Falls Sie die Schlaf- und Liegeinformationen abbestellen möchten, melden Sie sich unter info@ig-rls.ch oder bei Ihrem IG-RLS Beratungszentrum.