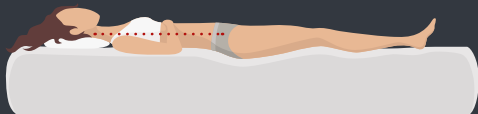


HVILKEN SOVESTILLING PASSER TIL DIG?

Det er meget forskelligt, hvordan vi foretrækker at ligge, når vi skal sove. Nogle ligger i fosterstilling, andre på maven. Men disse sovestillinger bør du faktisk undgå, fordi de belaster rygsøjlen og organerne, og fordi de kan give smerter. Læg dig i stedet om på ryggen eller på siden – læs hvorfor her.



EKSPERTENS FAVORIT: SOV PÅ RYGGEN

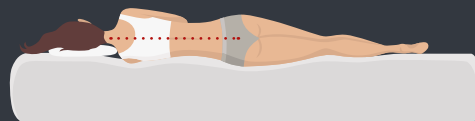
Rygsøjlen aflastes bedst, når du sover ryggen. Her er rygsøjlen i en neutral position, hvor den er lige og stabil. Sovestillingen kan understøttes med puder eller en ekstra dyne, hvis du har behov for mere støtte. Vær opmærksom på, om din hovedpude støtter din nakke.

Fordele:

- Rygsøjlen ligger i en neutral position
- Rygsøjlels naturlige kurve kan understøttes med en pude, dyne eller andet efter behov
- Mindsker risikoen for rygsmerter
- Reducerer fremkomsten af rynker i ansigtet, fordi huden ikke presses sammen
- Er skånsom for kvinders bryster
- Er god mod sure opstød

Ulemper:

- Øger sandsynligheden for at snorke
- Kan forværre symptomerne ved søvnapnø



SOV PÅ SIDEN

Hvis du ikke bryder dig om at sove på ryggen, er det næstbedst at ligge på siden med let bøjede ben. Du kan med fordel lægge en pude mellem knæene for at stabilisere rygsøjlen og bækkenet. Vær igen opmærksom på din hovedpudes højde, så du ikke belaster nakken.

Fordele:

- Rygsøjlen ligger i en relativt neutral position
- Støtter hofterne og bækkenet, hvis man lægger en pude mellem knæene
- God mod søvnapnø, fordi luftvejene holdes åbne
- Reducerer risikoen for at snorke

Ulemper:

- Du kan komme til at lægge dig i fosterstilling, hvor rygsøjlen belastes
- Kan give skulder- og nakkesmerter

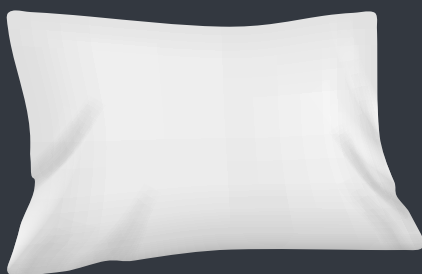


**Sover du på maven?
Prøv at sove med en t-shirt, hvor
du binder en tennisbold ind i
en knude på maven. Det er
afvænnning, der virker!**



HAR DU HAFT DIN HOVEDPUDE I 20 ÅR? SÅ ER DET TID TIL ET SERVICETJEK

Din hovedpude skal udfylde pladsen mellem nakke og madras og hjælpe din nakke og rygsøjle med at ligge i en neutral position. Sover du på ryggen, skal din hovedpude være mellemhøj for at give den bedste støtte, og sover du oftest på siden, bør din hovedpude være lidt mere fyldig. En god hovedpude er dog en individuel sag, så prøv dig frem.



Du ligger i en neutral position, når du kan tegne en lige linje fra din nakke og ned igennem din rygsøjle

Gode råd til bedre søvn

Du bruger ca. en tredjedel af dit liv på at sove, og derfor er det vigtigt, at du sover godt. Men hvad kan du gøre for at forbedre din søvn? Her får du søvnforsker Birgitte Rahbæk Kornums råd til en bedre nattesøvn.

Regelmæssighed og ritual

Et regelmæssigt søvnmønster er det første vigtige råd. Du skal gerne gå i seng og stå op på nogenlunde samme tid hver dag – både til hverdag og i weekenden. Det er også en god idé at skabe et godt aftenritual uden skærme, så du er afslappet, når du går i seng. Lav noget du holder af – uanset om det er at læse en bog, lave krydsord eller lytte til en podcast.

Den gode nat starter om dagen

Regelmæssig motion – og gerne vægtbærende motionsformer som gåture, jogging eller løb – er ikke kun godt for dine knogler, men forbedrer også din søvn. En knoglesund og varieret kost giver også plus på søvnkontoen, fordi den giver din krop de nødvendige byggesten til at vedligeholde sig selv om natten. Derudover er dagslys vigtigt for for døgnrytmen. Få gerne en times dagslys om dagen, helst i den friske luft udenfor.

Sovemiljø

Dit soveværelse er vigtigt for din søvn. Hold det køligt og friskt om natten på under 20 grader og overvej et mørklægningsgardin, som holder rummet mørkt. Måske kan en hyggelig indretning og stemning være med til at du går positiv og glad i seng.

Svært at falde i søvn?

Søvnkvaliteten kan blive ringere med årene, og mange oplever at vågne flere gange om natten eller vågne meget tidligt. Hjælp dig selv til at falde i søvn igen ved at tænke positive tanker og undgå at stresse over, at du er vågen. Måske har du haft en god oplevelse, som du kan genspille for dig selv? Hav gerne papir og blyant klar, så du kan skrive de ting ned, du bekymrer dig om eller det, du skal huske dagen efter. Tager du medicin, og/eller har du smerter om natten, så tag en snak med din læge, hvis det påvirker din søvn. ●

Undgå hård fysisk aktivitet og store måltider i timerne op til sengetid

Kilder:
Birgitte Rahbæk Kornum, forsker i søvn og søvnsygdomme, Københavns Universitet
Lene Lebech, fysioterapeut, konsulent Danske Fysioterapeuter og rådgiver i Osteoporoseforeningen