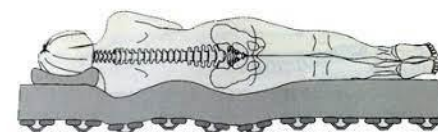


باسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهید رجایی

ارگونومی خواب



سحر اسکندری

کارشناس ارشد ارگونومی

به طور کلی یک سوم طول عمر ما در خواب و رختخواب سپری می شود. خواب فرصتی مناسب برای بدن است تا خود را مجدداً بازبایی نموده و خستگی و فشارهای وارده را ترمیم کند. در وضعیت خوابیدن، عضلات و رباط های حمایت کننده از ستون فقرات، ریلکس یا شل می شوند. در نتیجه وضعیت خوابیدن ما نباید عامل فشار بر ستون فقرات گردد. بنابراین بهتر است به حالت بدن تان در رختخواب بیشتر دقت کنید.

در هر شرایطی از خواب و بیداری امتداد و انحناهای ستون فقرات باید در حالت طبیعی خود باشند تا از صدمات احتمالی پیشگیری شود. این امتداد و انحناها عبارتند از قوز پشتی، گودی کمری و گردنی در نمای نیم رخ و راستای صاف و مستقیم در نمای رخ. اما بهترین حالت بدن برای داشتن خواب بهتر کدام است؟

خوابیدن به پهلو

خوابیدن به پهلو یکی از رایج ترین و راحت ترین وضعیت های خوابیدن است. اما باعث می شود ستون فقرات از حالت طبیعی خود خارج شود و به قسمت پایین کمر فشار وارد شود. قرار دادن یک بالشست کوچک زیر کمر و بین زانوها باعث کاهش استرس وارد شده به کمر و پشت می شود و از عضلات کمر حمایت می کند. همچنین برای اینکه عضلات گردن و پشت را از فشار آزاد کنید و خواب راحتی داشته باشید بهتر است وقتی که به پهلو خوابیده اید پایی را

که پایین قرار دارد درون سینه خم کنید و پای دیگر را که بالا قرار گرفته است صاف بگذارید و یا هر دو پا را خم کنید. در هنگام چرخش فراموش نکنید که هیچ گونه پیچ خوردگی و خمش در کمر ایجاد نشود و تمام بدن به عنوان یک واحد، حرکت داده شود. بهتر است دقت نمایید که به طور مداوم به یک پهلو نخوابید. خوابیدن طولانی مدت بر روی یک پهلو باعث می شود فشار زیادی به شانه ها و پاها وارد شود.

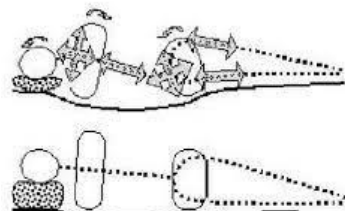
Sleeping on Your Side



خوابیدن به پشت

خوابیدن به پشت دومین وضعیت رایج خوابیدن محسوب می شود. این شکل خوابیدن، بهترین حالت برای حفظ سلامت کمر به حساب می آید. برای افرادی که عادت دارند به پشت و در وضعیت طاق باز بخوابند، استفاده از بالشتی با ضخامت متوسط که قسمت پایین آن اندکی ضخیم تر است توصیه می شود. به این طریق، حمایت کنندگی مناسبی برای نگهداشتن

کمر عبور دهد با مقاومت نسبی همراه شود. نه خیلی سفت و نه خیلی نرم باشد.



بالشت مناسب

ارتفاع بالشت باید انحنای طبیعی گردن را حفظ کند. برای پوشاندن قوس گردن از بالشت های بزرگ، حجیم و سفت استفاده نکنید. میزان سفتی و نرمی یا انعطاف پذیری بالشت باید به طور استاندارد طوری باشد که اگر با انگشت آن را فشار دهید، فرو رفتگی ناشی از فشار با انگشت به سرعت به حالت اولیه برگردد. ارتفاع بالشت زمانی که به پهلو می خوابید باید بلندتر باشد تا وضعیت گردن را در یک حالت خنثی محافظت نماید.



برای داشتن یک خواب راحت، توجه به چند نکته ضروری است:

تخت مناسب

تختی انتخاب کنید که روی آن راحت باشید و طول و عرض آن مناسب قد شما باشد. ارتفاع تختخواب از سطح زمین هم باید به اندازه ای باشد که به راحتی بر روی آن قرار گیرید و راحت پایین بیایید. بهترین ارتفاع 35 تا 40 سانتی متر است.

تشک مناسب

تشک باید اولاً بتواند تمام عضلات بدن را حمایت کند، ثانیاً با ستون فقرات خود شما تطابق داشته باشد تا بتواند از آسیب های احتمالی پیشگیری نماید. تشکی واجد شرایط طبی است که اگر فرد به پشت روی آن بخوابد و سعی کند دو دست خود را از زیر

گردن و عبور و مرور هوا در راه تنفسی ایجاد می گردد که باعث کاهش خر و پف می شود. همچنین قرار دادن یک بالشت کوچک زیر زانو باعث کاهش تنش و حفظ حالت طبیعی ستون فقرات می شود.



خوابیدن به روی شکم

خوابیدن به روی شکم به سلامتی تان آسیب می زند. سعی کنید هرگز در این وضعیت نخوابید. این حالت باعث بروز کمر درد و گردن درد و نیز چین و چروک صورت می شود.

تنها مزیت این نوع خوابیدن، کاهش احتمال خر و پف شبانه است. اما اگر مجبور هستید به این شکل بخوابید از یک بالشت صاف در زیر شکم و ناحیه لگن برای حفظ حالت طبیعی ستون فقرات استفاده کنید.