

Slapen & Scoliose

DOOR ISA DE KEIZER (JEUGDREDACTIE)

Het is vast herkenbaar, die vervelende rugpijn na een lange, volle schooldag zitten.

Je wilt gaan slapen maar die rugpijn blijft maar... Hieronder staan een paar tips die zouden kunnen helpen om met minder pijn te kunnen slapen!

Het is vast herkenbaar, die vervelende rugpijn na een lange schooldag vol zitten. Je wilt gaan slapen maar die rugpijn blijft maar... Hieronder staan een paar tips die zouden kunnen helpen om met minder pijn te kunnen slapen!

Tip 1:

Deze tip is voor de zijslapers onder ons.

Leg een kussen onder je grootste bocht. In dit plaatje is de wervelkolom te zien van een persoon die slaapt in de houding die de bocht juist stimuleert. Wanneer er bij de pijl een kussentje wordt gelegd (of een opgerolde handdoek), dan belast je de spieren - die al overbelast zijn door bijvoorbeeld die zware schooldag - veel minder! Door een kussentje of opgerolde handdoek onder je grootste bocht te leggen, geef je weerstand aan de bocht die met de zwaartekracht mee wil gaan. Daarbij is dan een extra kussentje tussen je benen ook fijn voor een ontspannen onderrug.

Wat een alternatief voor al die kussentjes is, is om jezelf aan te leren op de andere zij te gaan liggen dan je gewend bent. Dit is heel onwennig in het begin, aangezien je weer tegen je bocht in gaat. Het duurt echt een tijdje voordat je daaraan went (want gemiddeld duurt het ook een maand om een nieuwe gewoonte aan te leren), maar wanneer je elke dag probeert in slaap te komen in die houding, zal je lichaam na een tijdje daaraan wennen en stimuleer je weerstand aan je bocht te bieden!

Tip 2:

Voor het slapen gaan op je rug gaan liggen met je benen tegen de muur. Dit helpt om even helemaal te ontspannen na een belastende dag voor je rug. Blijf 5 minuutjes elke avond even zo liggen en stap daarna gelijk je bed in. Wanneer het niet lukt om je benen recht tegen de muur te leggen, kun je ze ook in een hoek van 90 graden op een stoel leggen zoals op het plaatje. Wat belangrijk is om onder je gibbus (de bochel die in je rug tevoorschijn komt wanneer je voorover buigt), onder die plek een klein kussentje of opgevouwen handdoek te leggen.



Tip 3:

Wat als laatste een goede oefening kan zijn om je (onder)rug mee te rekken voor het slapen gaan, is op je rug gaan liggen en je knieën naar je toe trekken, zoals hieronder op het plaatje.

