

Hogyan feküdjünk úgy, hogy reggel fel is tudjunk kelni?



OLDALT:

- a fej alatt olyan magas legyen párna, hogy a fejtől távolságot kitöltsük
- mindkét térdet a has felé felhúzzuk, a lábak közelebb legyenek az ágy széléhez mint a fenékhez. Így kevésbé esik előre a has és nem a derékon marad a súly nagy része. Két térd között magasítás akkor kell, ha fájdalom jelentkezik a csípőben vagy a derékon.



HÁTON:

- a tarkó alatt közepes méretű, középmagas párna, vagy akkora kis párna kell, hogy a tarkót megtámassza
- erős derék homorulat esetén oda is egy "lordi" párna helyezhető alátámasztásnak
- a karok inkább a test mellett legyenek mint a fej alá téve
- a lábak lehetnek nyújtva, talpon, esetleg egyik nyújtva másik térdben hajlítva oldalra kifordítva és a talpat a nyújtott láb alá tegyük.



HASON:

- fejünket fordítsuk oldalra, alatta egy párna csücsök, egyik lábunkat húzzuk fel a has felé, a másikat nyújtsuk ki a törzs folytatásaként
- amerre nézünk a fejünkkel azt a karunkat hajlítsuk be fent, a másik legyen lazán nyújtva test mellett

ÍGY TEGYE!



Az Aflamin krém hatásos fájdalomcsillapító!

Aceklófenak tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákban.

Almirall RICHTER GEDEON

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Tel: 505-7032



OLDALT:

Ha a fej alatt hiányzik a párna a fej lebillen az ágyra és az ellenoldali nyakizmokban kellemetlen nyúlás- húzódás jön létre, míg az ellenoldalon állandó feszülés van. Térdek has felé kicsit felhúzza, de a törzs mögött maradva, a derék előre ejtve homorú helyzetben marad. Így lazítás helyett az izmok továbbra is feszített helyzetben maradnak.



HÁTON:

Magas párnán fekve, nyakunk előre feszül. Vállunk nehezen éri el az ágyat, nem tudjuk elernyeszteni izmainkat, hátunkon súly marad, így reggel fáradt érzettel ébredünk fel. Derékunk (ha erős a

homorulat) nem éri el este az ágy síkját de reggelre igen. Ilyenkor megnyúlnak a gerinc mellett futó izmok és felkelés után ez kellemetlen húzó érzésként jelentkezik.

HASON:

A fej oldalra fordítva párna nélkül, az izmok helytelen nyúlását eredményezi. Az áll előre ki tud csúszni és a terhelés a nyakra és a tarkóra kerül. Szédülést tud okozni felkelés után. Mindkét kar test mellett oldalt fent tartva a nyak és a váll körüli izmok feszülését, idegek megnyomását ill. elnyomását okozza.



Az Aflamin krém hatásos fájdalomcsillapító!

Aceklófenak tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákban.

Almirall RICHTER GEDEON

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Tel: 505-7032