کد خبر: ۴۰۱۱۰۵
دوشنبه ۲۳ خرداد ۱۴۰۱ ۸:۳۹

مهمترین وضعیت مناسب خوابیدن چیست؟

استاد طب فیزیکی و توانبخشی گفت:وضعیت مناسب خوابیدن وضعیتی است که پاها را مقداری جمع کرده و تغییر وضعیت بدهیم؛ ضمن اینکه خوابیدن روی شکم توصیه نمی‌شود و به پشت خوابیدن به صورت پیوسته و مداوم نیز ضرر دارد.<;br&#۴۷;><br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، سید منصور رایگانی، استاد طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگویی، در پاسخ به این پرسش که «آیا نباید روی زمین بخوابیم و باید حتما از تختخواب استفاده کنیم؟» بیان داشت: هیچ منعی برای خوابیدن روی زمین وجود ندارد و هیچ وقت نمی‌گوییم اصلا روی زمین نخوابید؛ بلکه می‌توان روی زمین خوابید؛ البته با شرایط مناسب.

وی ادامه داد: بالش مناسب و سطحی که خیلی نرم و خیلی سفت نباشد؛ به طوی که پتوهای قدیمی، تشک‌های پنبه‌ای و پشمی برای خواب مناسب هستند و منعی برای خوابیدن روی زمین وجود ندارد.

استاد توانبخشی و طب فیزیکی یادآور شد: الزامی نیز برای خوابیدن روی تخت نیست بلکه با رعایت اصول ذکر شده می‌توان روی زمین نیز خوابید.

رایگانی در پاسخ به این پرسش که «مهمترین وضعیت مناسب خوابیدن چیست؟»، بیان داشت: وضعیت مناسب خوابیدن وضعیتی است که پاها را مقداری جمع کرده و تغییر وضعیت بدهیم؛ ضمن اینکه خوابیدن روی شکم توصیه نمی‌شود و به پشت خوابیدن به صورت پیوسته و مداوم نیز ضرر دارد.

وی تأکید کرد: درباره خوابیدن آنچه بسیار مهم است این است که زیر سر و بالش زیر سر نباید بلند باشد و حتما بالشی باشد که گودی بین دو کتف و سر را پر کند و بیشتر از آن باشد؛ همچنین بیش از حد سر به جلو خم نشود؛چرا که فرد را مستعد بیرون‌زدگی دیسک گردن می‌کند.