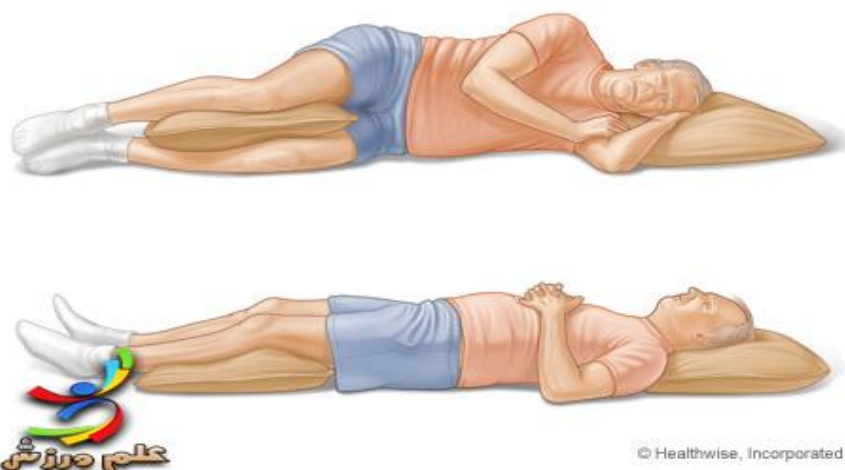


## ارتباط تختخواب با وضعیت بدن

بی شک آخرین محلی که شما با وضعیت بدنی همدم هستید، تختخواب است. در آن جا نه ایستاده اید و نه نشسته اید، بلکه دراز کشیده اید. استخوان ها، عضلات و مفاصلتان مجبور نیستند شما را نگه دارند و این کار به فنر تشک سپرده می شود. پس نگرانی برای چیست؟

دلیل نگرانی این است که خوابیدن، متشکل از یک وضعیت طولانی یکسان است. اگر شما همیشه صبح ها سخت از خواب بیدار می شوید و عصبانی و اوقات تلخ هستید، بد استراحت کرده اید. نحوه خوابیدن شما باعث شده است که چنین احساسی داشته باشید. این خوابیدن، اثرات جانبی مثل سر درد، فک درد و حس سوزن شدن در دستگاه و بازوان نیز دارد.

شما باید با کمک تختخواب، تشک و بالش و روش مناسب خوابیدن را فراهم کنید. گودی وسط تشک باعث کشیدگی عضلات پشت می شود. بهترین راه نگه داشتن بدن در یک راستای خوب، استفاده از رختخواب بزرگ است. اگر به پشت می خوابید، بالش کوچکی بین کمرتان و تشک قرار دهید تا گودی کمر را حفظ کند.



بنابراین تختخواب های زیر را می توان توصیه کرد:

۱- اگر تختخوابی تشک فتری دارد، بهتر است که آن تشک روی یک سطح چوبی قرار گیرد. زیرا ماهیت فنرها طوری است که در اثر مرور زمان شل می شوند و روی تشک فرورفتگی به وجود می آورند. به همین علت باید همواره آن ها را بازرسی کنید.

۲- تختخواب ها باید مطابق با انحناهای بدن ساخته شوند، در صورت لزوم برای انحناهای بدن باید از حمایت کننده های نظیر بالش استفاده کرد. افرادی که روی زمین می خوابند، بهتر است از دو پتو استفاده کنند و روی زمین سفت نخوابند. بالش زیر سر و گردن باید نرم باشد و نباید سر بالاتر از راستای طبیعی خود در حالت خوابیده به پهلو قرار گیرد، زیرا در این حالت نیز عضلات در یک سمت از گردن تحت کشش و در سمت دیگر در وضعیت کوتاه شده قرار خواهند گرفت. این وضعیت برای هیچ فردی راحت نخواهد بود و در آینده عوارضی در پی خواهد داشت.

هیچ گاه اهمیت هشت ساعتی که باید در رختخواب بگذرانید را دست کم نگیرید. سعی کنید به طرز صحیح بخوابید. در آن صورت خواهید دید که بین درست و یا نادرست خوابیدن چه تفاوتی وجود دارد. یک خواب راحت می تواند راه خوبی برای بیدار شدن و مفید زندگی کردن باشد.