



SCHLAFTIPP NR. 5:

DER TRICK MIT DEM KNICK

Haben Sie sich schon einmal eine Massage gegönnt? Bei jeder Therapie in Rückenlage wird Ihnen Ihr Therapeut freundlicherweise die Knie mit einem Kissen, Keil oder ähnlichen Gegenstand unterlegen, damit Ihr Körper nicht flach liegt. Dies würde eine zusätzliche Wölbung des Hohlkreuzes, verbunden mit stärkerer Muskelspannung im Lendenwirbelbereich verursachen. Wenn Sie sich flach auf den Rücken legen, wird es nicht lange dauern, bis Sie Ihre Knie anwinkeln, um die Muskelspannung im Kreuz zu vermindern. In der Nacht muss der Körper jedoch in der Rückenlage flach liegen weil im Bett eine entsprechende Anhebung der Oberschenkel meist fehlt. Selbst in der Seitenlage macht eine leichte Anhebung der Oberschenkel bis zum Knie Sinn: Da die Knie schmäler sind als das Becken, ziehen die Beine in der Seitenlage nach unten und kippen das Becken. Diese Bewegung beeinflusst auch die Wirbelsäule, vor allem im unteren Lendenwirbelbereich, was zu Korrekturspannung der entsprechenden Muskulatur führt. Eine angepasste Stützung der Beine macht einen entspannten Schlaf auf dem Rücken erst möglich und entlastet die Rückenmuskulatur in der Seitenlage.

Ihr Schlaf und Ihre Erholung sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!



Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR