



SCHLAFTIPP NR. 19

TEUFELSKREIS

DER VERSPANNUNGEN

Die meisten Schmerzen im Zusammenhang mit Liegen und Schlafen entstehen durch eine muskuläre Verspannung. Diese entsteht durch verschiedene Faktoren: Meist legen wir uns ins Bett, ohne vorher eine aktive Entspannung der Rückenmuskulatur zu erfahren. Dadurch ist der Muskeltonus von Anfang an höher als notwendig. Kommt eine schlechte, unangepasste Liegelage dazu, versucht der Körper durch Muskelspannung eine Korrektur dieser unnatürlichen Lage zu erreichen. Da wir in der Tiefschlafphase regungslos sind, ist es nicht möglich, eine Verbesserung der Schlaflage durch eine bewusste Positionskorrektur herbeizuführen. Der Körper liegt regungslos in einer schlechten Liegelage. Nun versucht die Rückenmuskulatur durch Spannung diese Lage zu optimieren. Verharren wir längere Zeit und regelmässig in einer für den Körper unnatürlichen Position, ist die Muskulatur irgendwann überlastet und beginnt dies mit Schmerzen in der betroffenen Region zu signalisieren. Je weniger trainiert die Muskulatur ist, desto schneller wird eine Überbelastung als Schmerz erfahren. Ein schmerzender Muskel verspannt sich noch stärker und die zunehmende Spannung verstärkt andererseits den Schmerz. Der Teufelskreis ist komplett! Morgens lösen sich diese Schmerzen erst nach einer warmen Dusche und ausreichend Bewegung der schmerzenden Muskelpartien.

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

www.facebook.com/leinenweberei



LEINENWEBEREI CHUR