Jak poprawić swój sen podczas rehabilitacji - 5 sprawdzonych pomysłów

Data publikacji: 18.10.2021 16:35

Sen jest ważną częścią życia każdego człowieka. Odpowiednio długi i wygodny sprawia, że cały dzień staje się lepszy, a my mamy więcej energii. Z kolei przerywany i płytki skutkuje pogorszeniem samopoczucia i wyglądu oraz zmęczeniem. Sen jest szczególnie istotny w procesie rehabilitacji - zarówno schorzeń przewlekłych, jak i urazów czy kontuzji. To wypoczynek dla duszy i ciała, moment, gdy cały organizm zaczyna się sprawnie regenerować. Aby wspierać proces leczenia, warto więc poświęcić chwilę na poznanie sposobów na wygodny i komfortowy sen.

Dlaczego sen jest ważnym elementem rehabilitacji?

Podczas snu w organizmie następuje wiele zmian. Zwiększa się produkcja melatoniny - hormonu odpowiadającego za czynność serca, redukcję stanów zapalnych czy gojenie się urazów tkanek. Jednocześnie spada poziom hormonów stresu, dzięki czemu całe ciało zapada w stan głębokiej relaksacji. Z pewnością każdy zauważył na własnym przykładzie, że przespana noc skutkuje zagojeniem się ran skóry, spadkiem gorączki czy wyleczeniem przeziębienia. Dodatkowo w fazie REM snu zauważamy rozszerzenie naczyń krwionośnych - tkanki, także te uszkodzone, stają się lepiej ukrwione, odżywione i dotlenione. **Wszystkie procesy regeneracji przekładają się na rehabilitację**. Ciało nie mogłoby powrócić do pełnej sprawności bez regularnego snu.

5 pomysłów na poprawę snu podczas rehabilitacji

Przedstawiamy **5 pomysłów na spokojny i przede wszystkim zdrowy sen**, który wpłynie pozytywnie na cały proces usprawniania:

1. Zadbaj o odpowiedni materac.
2. Przygotuj poduszkę ortopedyczną.
3. Zasypiaj w bezpiecznej i wygodnej pozycji.
4. Trzymaj niezbędne akcesoria rehabilitacyjne przy łóżku.
5. Staraj się nie wybudzać.

Pacjenci borykający się z różnymi schorzeniami i kontuzjami często cierpią na problemy aparatu ruchu. Bóle kręgosłupa, napięcia mięśniowe czy schorzenia stawów nie są wcale tak rzadkie, jak się wydaje. Przez cały okres trwania rehabilitacji - i nie tylko - **warto spać wyłącznie na wygodnym, wyprofilowanym materacu**. Dobrze sprawdzi się materac piankowy, który zapewnia dobrą profilaktykę schorzeń układu kostno-mięśniowo-stawowego oraz gwarantuje prawidłową pozycję podczas snu. Dzięki temu organizm ma najlepsze warunki do procesów gojenia. Kontuzjowany czy chory człowiek silniej odczuwa niewygodę. Aby nie wybudzać się ze snu z powodu zbyt twardego lub zbyt miękkiego materaca, warto sprawić, aby był on idealnie dopasowany do naszych potrzeb. Duży wybór można znaleźć na: materacebielskobiala.pl. Jednocześnie warto mieć w łóżku **poduszkę ortopedyczną**, która ustabilizuje odcinek szyjny i poprawi jakość snu.

Także **pozycja podczas snu** powinna być komfortowa i bezpieczna. Podczas rehabilitacji po endoprotezoplastyce stawu biodrowego należy unikać leżenia na boku, natomiast po urazach stawu kolanowego warto spać na plecach, z umieszczoną pod kolanami niewielką poduszką, np. w kształcie wałka. Może się zdarzyć, że pacjent obudzi się nocą z silnym bólem. **Warto mieć przy łóżku niezbędne maści, leki oraz wodę**, aby nie chodzić po domu i nie szukać potrzebnych akcesoriów. Dzięki temu nie rozbudzimy się i nie będziemy mieć problemu z ponownym zaśnięciem. Wybudzenie się może mieć miejsce również przy niewyciszonym telefonie, otwartym oknie (zwłaszcza, jeśli mieszkamy w centrum miasta) czy nieodpowiedniej temperaturze w sypialni. **Dbanie o szczegóły** z pewnością sprawi, że pora nocna będzie wspierać powrót do zdrowia.

art. sponsorowany