

# CO JE SPÁNEK A CO SE S NÁMI BĚHEM SPÁNKU DĚJE?

**Klidný a ničím nerušený spánek není pro každého moderního člověka úplnou samozřejmostí.**

Jen velmi malé procento lidí lehá večer do postele s klidem, upadne do hlubokého spánku a ráno po 7 až 8 hodinách se probouzí odpočato. Nespavost trápí velké procento populace. Namísto regenerace přináší noc neklid, lidé se převalují na lůžku a nad ránem těžko usínají, aby se vzápětí probudili nevyspaní. Na spánek působí celá řada faktorů, které jej ovlivňují, a ne vždy ku prospěchu věci. Celou řadu jich ale můžeme ovlivnit sami. V posledních čtyřiceti letech bylo učiněno hodně výzkumů týkajících se spánku a jeho poruch. Spánek není jen neměnný stav bezvědomí. Jsou obecně známy fáze spánku, ve kterých se během noci ocitáme. Při některých dochází k regeneraci mozku, při jiných k regeneraci těla, látkové výměně a obnově buněk. Spánek probíhá v celkem pravidelných cyklech. Během osmihodinového spánku proděláme pět těchto cyklů. Velmi důležité jsou následující dva: Non REM spánek (hluboký spánek), při němž dochází k regeneraci těla a REM spánek (charakterizovaný rychlými pohyby očních víček), regenerující mozkové buňky.

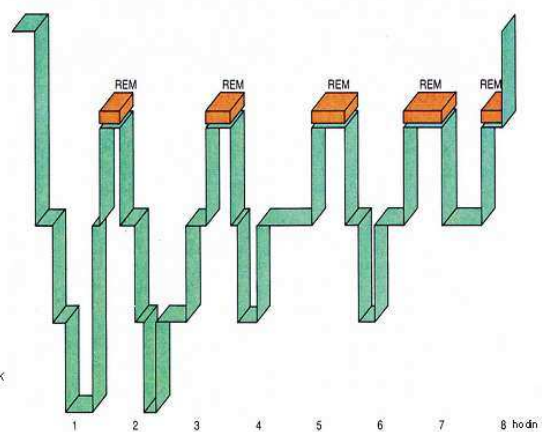
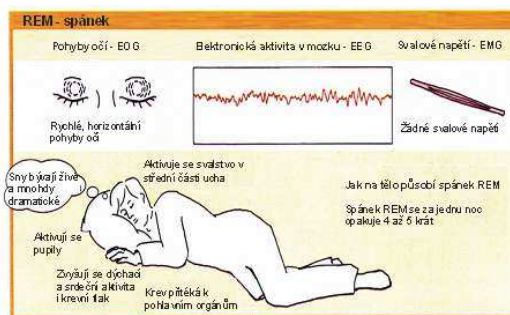
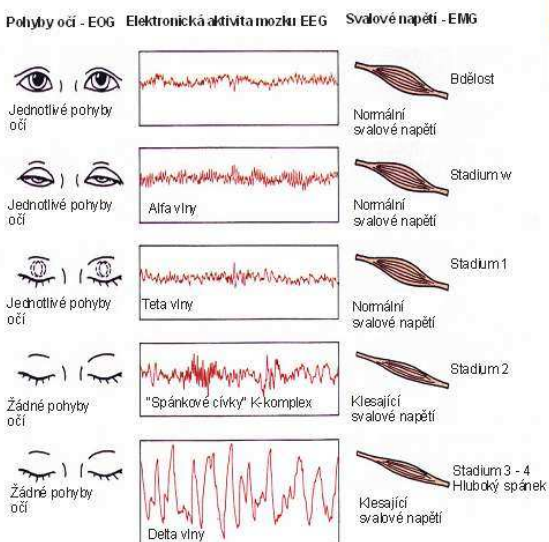
Tyto fáze se během noci střídají v pravidelných cyklech (5-6krát), čím blíže ránu jsme, tím delší je fáze REM a kratší fáze Non REM. Ve fázi REM se nám zdají sny. Ty, které se zdají nad ránem, si lépe pamatujeme, protože fáze nad ránem je nejdelší. Je-li však během noci naše tělo jakkoliv rušeno, a to zejména ve fázi REM, toto vyrušení náš mozek registruje, nedojde k regeneraci a výsledkem jsou ranní bolesti a ospalost.

**Proto je velmi důležité, jaká bude naše postel a matrace.**

## FÁZE SPÁNKU

### Normální spánek

Během osmihodinového spánkového cyklu nespíme po celou dobu stejně hluboce. Spánek kolísá mezi bdělostí a hlubokým spánkem.



## **Jaká by měla být poloha těla při spánku?**

Odpočinek je důležitým parametrem při odstraňování problémů se zády. Správná poloha těla při spánku zmenší tlak v meziobratlových ploténkách a sníží svalové napětí v zádech. Ploténky tak mohou nasávat tekutiny a obnovit svoji funkci tlumičů otřesů a šoků během denní zátěže.

Ležení je poloha těla, kterou zaujímáme asi třetinu svého života. Proto je velmi důležité, jakou postel a matraci zvolíme. Ranní bolesti v zádech a ztuhlost některých částí těla totiž vypovídá o tom, jak vhodná je naše matrace pro naše tělo a jakou polohu po většinu noci naše tělo zaujímá.

Každý má svoji oblíbenou polohu při usínání, tato se ale ve spánku mění. Podle průzkumu spánku je dokázáno, že se zdravý, dospělý člověk přetočí za jednu noc až 45 krát!

Jestliže bude váha těla jen 50 kg, znamená to, že naše tělo musí 45 x za noc tuto váhu přesunout do jiné polohy. Vydaná energie nám potom zcela jistě bude někde scházet.

Důležité tedy pro výběr matrace je, aby její konstrukce co možná nejefektivněji dokázala zachytit naše tělo v přirozené optimální poloze bez rušivých podnětů.

## **A jaká je tedy optimální poloha při spánku?**

Spaní na boku je nejvíce používaná poloha při spánku. Páteř by ale měla být ve vodorovné poloze, bez nepřirozených zakřivení. Tím je tlak na meziobratlové ploténky minimální a prokrvení okolních tkání optimální. Nutno dbát na to, aby byla bederní část páteře vždy dobře podepřena lehací plochou matrace. Musí se zabránit, aby se lumbální část páteře prohnula směrem dolů, nebo nahoru. Je třeba brát i v patrnost šířku těla v oblasti boků a ramenou a správně podepřít i oblast krční páteře vhodným polštářem, nejlépe ergonomicky tvarovaným.

V případě skrčení obou dolních končetin je poloha na boku velmi stabilní, dává pocit bezpečí, srovnatelné s polohou plodu v děloze. Kolena se nesmí k tělu přitáhnout příliš silně, jinak se sníží prokrvení v kolenních kloubech a zvýší tlak v kolenních vazech. Vyhnout bychom se měli i poloze na boku s rukou položenou za zády, protože dochází k nepřirozenému tlaku na ramenní kloub, což může mít za následek i vznik zánětů ramenních kloubů.

Spaní na zádech je spaní s nejmenším tlakem na meziobratlové ploténky. Váha těla se rozprostře na celou plochu matrace, jde tedy o polohu velmi stabilní. Při výběru matrace dbáme, aby nám matrace při poloze na zádech ideálně vyplnila a podepřela bederní část zad. Nevýhodou této polohy je časté chrápání. To může eliminovat dobře zvolený ergonomicky tvarovaný polštář.

Poloha na břiše je polohou, před kterou všichni lékaři varují. Hlava musí totiž při této poloze být otočena na bok, abychom vůbec mohli dýchat, což způsobí nepřirozenou rotaci krčních svalů a bolesti v zátylku. Poloha na břiše rovněž vede k podkládání hlavy rukou a tedy k namáhání ramenních kloubů a následným zánětům a artrózám. Pro lidi spící v poloze na břiše jsou příznačné ranní bolesti v důsledku přetížení facetových kloubů.