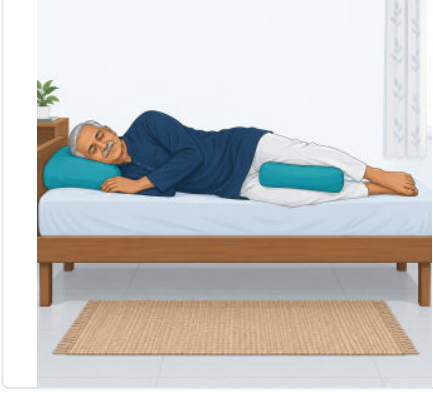


झोपण्याची स्थिती आणि उशी



सर्वात चांगल्या स्थिती

पाठीवर: गुडघ्यांखाली उशी. त्यामुळे कंबरचा बाक कमी होतो आणि तिच्यावरचा ताण जातो. डोक्याखाली मध्यम उंचीची एक उशी.

कुशीवर: गुडघ्यांमध्ये उशी, गुडघे थोडे वाकलेले आणि दोन्ही खुबे एकावर एक. डोक्याची उशी **इतकी जाड हवी की मान पाठीच्या कण्याच्या रेषेत राहील** – कान आणि खांद्यामधली जागा भरून निघेल.

खुबा किंवा गुडघ्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर: आम्ही दिलेली विशिष्ट सूचना पाळा. सहसा पाठीवर, पायांमध्ये उशी, आणि शस्त्रक्रिया झालेल्या गुडघ्याच्या अगदी खाली उशी नाही – त्याने गुडघा वाकलेला राहून आखडतो.

पोटावर झोपणे टाळा

यात मान तासन्तास एकाच बाजूला वळलेली राहते आणि कंबरचा बाक सपाट होतो. सकाळी मान दुखण्याचे हेच सर्वात सामान्य कारण आहे. सवय सुटत नसेल तर डोक्याखाली उशी अजिबात घेऊ नका आणि ओटीपोटाखाली पातळ उशी ठेवा.

उशी निवडणे

- **उंची ही सामग्रीपेक्षा जास्त महत्वाची.** मान उर्वरित कण्याच्या सरळ रेषेत हवी – ना वर उचललेली, ना खाली खचलेली.
- कुशीवर झोपणाऱ्यांना **जाड** उशी लागते, पाठीवर झोपणाऱ्यांना **पातळ**.
- **एकच उशी, अनेक नाही.** दोन-तीन उश्या रात्रभर डोके पुढे ढकलत राहतात.
- सपाट किंवा गुठळ्या झालेली उशी बदला. मानेच्या बाकाखाली गुंडाळलेला टॉवेल हा स्वस्त आणि प्रभावी पर्याय आहे.

गादी

बहुतेकांसाठी मध्यम-कडक गादी सर्वोत्तम – ना दगडासारखी फळी, ना खचलेली मऊ. खूप कडक फरशी आणि खचलेली जुनी गादी, दोन्ही पाठदुखी देतात.

गादी मधोमध खचली असल्यास खाली प्लायवुडचा फळा ठेवणे हा स्वस्त उपाय आहे.

पलंगावरून उठणे: आधी कुशीवर वळा, पाय कडेवरून खाली सोडा, आणि हातांनी रेटा देऊन उठा. झोपल्या स्थितीतून सरळ उठून बसू नका – पाठीच्या कोणत्याही शस्त्रक्रियेनंतर हे फार महत्वाचे आहे.

