

## العمود الفقري في خطر.. تجنب هذه الوضعية خلال النوم فورا



تعتبر وضعية النوم واحدة من أهم الأمور التي يجب الانتباه إليها، حيث ينصح الخبراء بوضعيات معينة تضمن الحفاظ على أعضاء الجسم بأفضل حالة.

ويقول أحد خبراء النوم ويدعى ليفيتيكس على حسابه في "تيك توك": "إذا كنت تعاني من آلام أسفل الظهر فهذا بسبب نومك على البطن، حيث أن الضغط على الفقرات يكون مرتفعاً وهو ما يسبب الألم".

وأضاف أن الاستلقاء على الظهر يدعم الفقرات ويساعد في تخفيف الألم، وحذر من أن الضغط الإضافي على العمود الفقري سيؤدي إلى مشاكل في الظهر على المدى البعيد.

وشرح وضعية النوم الأفضل قائلاً: "يمكنك النوم على جنبك، لتملاً الوسادة الفراغ بين رقبتك وأذنك، ثم ضع وسادة أخرى بين قدميك وهذا سيضمن وضعية مريحة".

وحت الخبير الناس على تجربتها لمدة 30 دقيقة كل ليلة، مع تكرار المحاولة يوميا.

