



Schlafen und Liegen

SLEEP – Schlafen und Liegen in ergonomischer
und entspannter Position

Ein erholsamer Schlaf gibt uns Energie für den Alltag, ganz nach dem Sprichwort „In der Ruhe liegt die Kraft“. Wir alle haben vermutlich schon eine Nacht mit wenig Schlaf erlebt. Danach fühlen wir uns gerädert, vielleicht tut alles weh und wir sind gereizt. Schon kleine Stolpersteine können zu grossen Hürden werden. Nach einer erholsamen Nacht ist alles wieder vergessen und die Energie wieder da. Aber was passiert, wenn wir über längere Zeit, Monate oder sogar Jahre, schlecht schlafen? In dieser Broschüre erfahren Sie mehr über das Thema Schlafen und Liegen, konkrete Tipps für den Alltag und Möglichkeiten einer Beratung.



Inhaltsverzeichnis

■ Schlafanalyse	3
■ Schlafphasen	4
■ Ergonomische und entspannte Liegeposition	6
■ Tipps für den Alltag	7
■ Beratung	9
■ Notizen und Ideen	11
■ Kontakt	12

Schlafanalyse

Während des Schlafens finden wichtige Regenerationsprozesse im Körper statt. Zellen werden erneuert, Energiespeicher aufgefüllt und schädliche Stoffe abgebaut. Werden diese Prozesse, z. B. durch häufiges Aufwachen gestört, verschlechtern sich die Schlafqualität, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit im Alltag.

Kommen Ihnen diese Probleme bekannt vor?

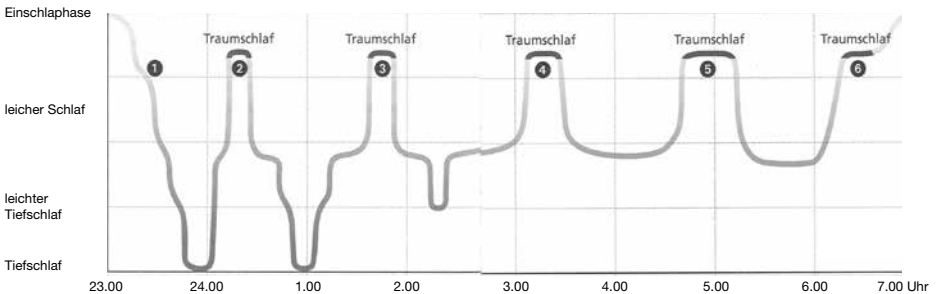
- Verspannte Nackenmuskulatur, ausstrahlend bis zu Kopfschmerzen
- Das Gefühl am Morgen kaum aus dem Bett zu kommen
- Nicht erholt nach der Nacht
- Anlaufschwierigkeiten am Morgen und steife Gelenke
- Verstärkte Schmerzen am Morgen
- Unruhiger Schlaf und Herumwälzen
- Häufiges Aufwachen in der Nacht
- Einschlafen der Arme, Hände, Beine oder Füße

Um diesen Problemen entgegen zu wirken ist es wichtig, sich mit dem eigenen Schlaf und dem Liegen auseinander zu setzen. Vielleicht helfen einfache Tipps für den Alltag wieder einen erholsamen Schlaf zu erreichen oder es braucht eine professionelle Beratung. Durch eine entspannte Liegeposition und eine Verbesserung der Schlafqualität fühlen Sie sich am Morgen erholt, können die Schmerzen reduzieren und aktiv in den Tag starten.

Schlafphasen

Die Schlafdauer variiert von Person zu Person und ist abhängig vom Lebensalter. Kinder brauchen bis zu 14 Stunden Schlaf und verbringen davon die Hälfte im Traumschlaf. Im Erwachsenenalter reduziert sich der Schlaf auf durchschnittlich 7 Stunden. Je älter wir werden, desto weniger Schlaf brauchen wir. Es ist nicht entscheidend wie lange wir schlafen, sondern wie gut die Schlafqualität ist. Wenn Sie sich am Morgen ausgeruht fühlen und tagsüber Energie haben, deutet dies auf eine gute Schlafqualität hin.

In der Nacht durchlaufen wir Schlafphasen mit jeweils verschiedenen Funktionen. Die unten beschriebenen Stadien stellen einen Schlafzyklus dar, welcher sich in der Nacht mit unterschiedlicher Dauer und Intensität mehrmals wiederholt.



Quelle Bild: Prof. Dr. Zulley, 2005, S. 136 (Titel wäre: Mein Buch vom guten Schlaf)

Einschlafen

In der ersten Phase, der Einschlafphase, nimmt die Muskelspannung langsam ab, die Atmung wird ruhiger und regelmässiger. Wir nehmen dabei Geräusche noch gut wahr und lassen uns leicht aufwecken.

Leichter Schlaf

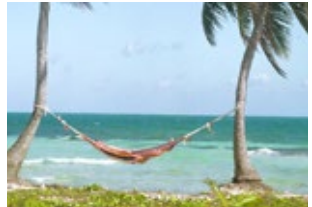
In dieser Phase gibt es kaum noch Augenbewegungen, die Gehirnaktivität nimmt ab und das bekannte Zucken des Körpers oder das Gefühl des Fallens können auftreten.

Tiefschlaf

Die Muskulatur ist im Tiefschlaf ganz entspannt. Die körperliche Regeneration findet statt. Die Atmung und der Herzschlag sind verlangsamt und der Blutdruck reduziert. In dieser Phase lassen wir uns nur schwer wecken.

Traumschlaf

In der Traumschlafphase, wegen der schnellen Augenbewegungen auch REM-Phase genannt (REM = rapid eye movement), ist das Gehirn sehr aktiv. Die Muskulatur ist wie gelähmt, nur ab und zu ist ein Zucken beobachtbar.



© Christof Zach/pixelio.de

Ergonomische und entspannte Liegeposition

Guter und erholsamer Schlaf hängt von vielen Faktoren wie z. B. dem Alter, dem Gesundheitszustand oder der Bettumgebung ab. Ein weiterer wichtiger Teil ist die entspannte und ergonomische Liegeposition. Wenn Sie nachts und am Morgen mit Schmerzen und Verspannungen aufwachen und sich diese Beschwerden nach dem Aufstehen wieder reduzieren, könnte eine ungünstige Liegeposition Ursache davon sein.

Bandscheiben und Muskulatur Eine entspannte Liegeposition ist wichtig, um Verspannungen und Druck auf die Bandscheiben zu reduzieren. Damit Bandscheiben Nährstoffe aufnehmen können, müssen sie regelmässig be- und entlastet werden. Bei ständigem Druck auf die Bandscheiben kann es zu einer Degeneration kommen.

Mit einer entspannten Liegeposition kann das nächtliche Aufwachen aufgrund von Schmerzen reduziert und die Schlafqualität verbessert werden.



Seitenlage In Seitenlage sollten Ihre Schulter und das Becken genügend einsinken können und Ihre Taille gestützt sein. Die Wirbelsäule ist dann in einer entlasteten und natürlichen Position.

Rückenlage In Rückenlage können Sie Ihre Beine leicht hochlagern, um den Druck im Lendenbereich zu reduzieren (siehe Tipps für den Alltag).

Bauchlage Vermeiden Sie das Schlafen in Bauchlage, da in dieser Liegeposition sehr viel Druck im Nackenbereich entsteht. Ist es Ihnen in einer anderen Position nicht wohl, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass sich Ihr Bettsystem Ihnen ungenügend anpasst.

Tipps für den Alltag

Schlafen

- Regelmässige und fixe Schlafenszeiten fördern den Schlaf. Die Zeiten sollen jedoch individuell festgelegt werden. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus.
- Um das Ein- und Durchschlafen zu erleichtern, sollten Sie am Abend nicht zu spät und nicht zu viel Essen.
- Entspannen Sie sich vor dem Zubettgehen: Musik hören, Lesen, ein warmes Bad nehmen, einen Entspannungstee trinken, je nach Ihrem Geschmack und was Ihnen gut tut.
- Wenn Sie nachts wach liegen und merken, dass Sie sich darüber aufregen oder unruhig werden, bleiben Sie nicht zu lange liegen. Stehen Sie auf und gehen Sie einer Tätigkeit nach, welche Sie entspannt bis Sie genug müde sind, um zu schlafen.
- Achten Sie auf eine ruhige und kühle Schlafumgebung. Das Schlafzimmer sollte nicht kalt sein, da sich sonst die Muskulatur verspannt. Lüften Sie vor dem Schlafen gehen das Zimmer gut durch.



© Rainer Sturm/pixelio.de



© Olga Meier-Sander/pixelio.de

Tipps für den Alltag (Fortsetzung)

Liegeposition und Bett

- Legen Sie in Rückenlage eine Rolle oder ein Kissen unter die Knie. Damit wird der Zug im Lendenbereich reduziert und die Lendenwirbelsäule sowie die Muskulatur entlastet.
- Entspannungs- bzw. Dehnübungen lockern die Muskulatur tagsüber oder vor dem Zubettgehen, so dass Sie entspannt einschlafen können. Sie finden zum Beispiel in der Broschüre «Beweglich durch Dehnen» Übungen dazu.
- Wenn bei Ihrem Lattenrost die Möglichkeit besteht, einzelne Latten herauszunehmen, können Sie sich so Platz im Schulterbereich schaffen und das Einsinken ermöglichen.
- Die Taille kann mit Hilfe eines Frottéetuchs (im Bereich der Taille auf Latten legen) gestützt werden.

Kissen und Duvet

- Das Duvet sollte den eigenen Bedürfnissen angepasst sein. Frieren oder Schwitzen Sie trotz angenehmen Raumklima? Lassen Sie sich beraten.
- Um Nackenverspannungen entgegen zu wirken ist das passende Kissen wichtig. Zuerst sollte genügend Platz für die Schulter zum Einsinken geschaffen werden. Ein passendes Kissen stützt Sie, entlastet Ihre Halswirbelsäule und ermöglicht eine Entspannung der Muskulatur.

Beratung

Die beschriebenen Anpassungen am Bett können vorübergehend die Beschwerden reduzieren. Wenn Sie sich unsicher fühlen oder sich die Beschwerden nicht reduzieren bzw. verstärken ist es wichtig, sich professionell beraten zu lassen.

Liegeberatung Rheumaliga Zürich

Haben Sie Fragen rund um das Thema Schlafen und Liegen oder wünschen Sie eine Beratung? Die Rheumaliga Zürich bietet Liegeberatungen an.

- Ablauf** Ihr Bettsystem und Ihre Schlafposition werden analysiert. Besteht ein Zusammenhang zwischen Ihrer Problematik und dem Bett bzw. dem Liegen im Bett, wird nach Möglichkeit und Wunsch das bestehende Bett angepasst. Ist ein neues Bettsystem notwendig, unterstützen wir Sie dabei, ein geeignetes für Sie zu finden. Ziel ist die Reduktion von Beschwerden und die Verbesserung der Schlafqualität.
- Dauer** Die Erstberatung dauert ca. 1 ½ Stunden. Die Anzahl der weiteren Beratungen variiert je nach Bedarf und Bedürfnis von Ihnen.
- Ort** Die Beratung findet in den meisten Fällen zu Hause statt. So kann die aktuelle Liege- und Schlafsituation konkret angeschaut werden. Auf Wunsch kann die Beratung in der Geschäftsstelle der Rheumaliga Zürich durchgeführt werden.
- Kosten** Für eine Liegeberatung verrechnen wir CHF 150, inkl. Wegpauschale. Für Bezügerinnen und Bezüger von Zusatzleistungen zur AHV/IV oder Sozialhilfe ist die Beratung kostenlos.

Beratung (Fortsetzung)

Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (IG RLS)

Die IG RLS setzt sich aus zertifizierten Liege- und Schlafberaterinnen und -beratern, weiteren Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen sowie Vertreterinnen und Vertretern aus der Produkteentwicklung und Industrie zusammen. Es besteht die Möglichkeit sich über das Thema Liegen und Schlafen bei Vorträgen an unterschiedlichen Orten zu informieren, sowie sich in Bettenfachgeschäften von zertifizierten Liege- und Schlafberaterinnen und -beratern beraten zu lassen.

Wir sind Partnerin von



Nutzen Sie unsere über 60-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

Sie möchten mehr erfahren? Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!

Rheumaliga Zürich
Nicole Dudler
BSc FH Ergotherapie
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 37
Telefax 044 405 45 51
nicole.dudler@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten