

Kussen advies: zijligging

De zijligging is een zeer geschikte slaaphouding, mits er wordt gelet op het kussen en het matras. Bij de zijligging kan de nek door de schouderbreedte zijwaarts afbuigen, daarom gebruiken we een kussen voor ondersteuning van de nek en hoofd om zodoende de wervelkolom in een neutrale positie te houden.

Het is daarom essentieel dat een kussen niet te laag is of te hoog is, anders kan er ook een te hoge druk ontstaan op de wervelkolom. Gebruik één goed kussen met een correcte hoogte zie de afbeeldingen in de afbeeldingcarrousel. Gebruik niet twee kussens en vermijd het dubbelvouwen van een te laag kussen.

Er zijn zo ook verschillende 'orthopedische' kussens, die een vrij vaste golvende vorm hebben. Deze vorm is gemaakt om de holte die ontstaat bij zijligging goed op te vullen. De hardheid van het kussen is ook van belang zoals is besproken bij de rugligging. In ieder geval moet u goed erop letten, dat het kussen de nek goed draagt met als gevolg dat de wervelkolom in een rechte lijn ligt.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder