

Advies slaaphouding rugligging

Klik hier voor algemeen advies en informatie over slaahouding.

Rugligging

Bij het liggen op de rug wordt het gewicht vrij goed verdeeld over een zo groot mogelijke oppervlakte, daarom wordt slapen op de rug veelal gezien als de meest geschikte slaaphouding. Bij het slapen op de rug moet het lichaam wel zo gedragen worden dat de natuurlijke S-vormige kromming behouden blijft. Echter door de natuurlijke geholde curve van de lage rug kan deze niet altijd goed ondersteund worden.

Om klachten te voorkomen en deze kromming te behouden, kan een kussen of een handdoek onder de lage rug gelegd worden. Een andere methode om uw rug te ontlasten is met opgetrokken knieën te slapen of een kussen in de knieholte te leggen, zoals u kunt zien in de afbeelding.

Wilt u de plaatjes erbij?

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