

## Matras kussen advies slaaphouding buikligging

Klik hier voor algemeen advies en informatie over slaaphouding.

### Buikligging:

Het liggen op de buik is **slecht** voor de rug en nek. De wervelkolom wordt door deze draaiing van het hoofd zwaar belast (zie afbeelding).

Niet alleen een grote last voor de nek maar ook de lage rug vertoont een te grote uitholling. Ook al slapen buikslapers zonder hoofdkussens, de rotatie van de wervelkolom kan leiden tot nek- en hoofdpijnklachten of kan deze in stand houden. Als u gisteren nog op de buik lag te slapen, probeer vandaag dan een andere positie te kiezen om klachten te voorkomen! Vraag uw therapeut hier nader over.

Wilt u de plaatjes erbij?

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