



Conseil d'ostéopathe pour dormir sur ses deux oreilles Leah Mallet- Ostéopathe paris 17



LEAH MALLET OSTÉOPATHE D.O · LUNDI 21 AOÛT 2017 · 14 lectures

Bonjour à tous, aujourd'hui un article que j'en suis sûr vous attendez depuis longtemps, un spécial oreiller pour être sûr de bien dormir !

En consultation je vois régulièrement des patients avec des douleurs cervicales ou des torticolis. En dehors du contexte traumatique, de la chute ou du choc violent, c'est souvent votre façon de dormir qui pose problème et ensuite vous me dites " je me suis réveillé bloqué". Et bien ce blocage n'est pas aussi soudain que cela finalement.

Quelle que soit la position que vous choisissiez pour vous endormir, vous en changerez entre 30 et 40 fois par nuit. A chaque position de sommeil, le rapport du corps à l'oreiller est différent.

Le cou est étiré et mis en tension au gré des changements, entre la tête et le corps. Muscles comme vertèbres se retrouvent pris en otage. Ces changements de position perpétuels, votre oreiller doit pouvoir les accompagner sans oublier de soutenir votre lourde tête, nuit après nuit.

Dormir sur le côté ou en position foetale

C'est la position la plus populaire (environ 68% des gens)

Pour dormir sur le côté, l'oreiller est indispensable :

Il permet de combler le fossé existant entre la nuque et le matelas.

Il maintient votre tête et vos vertèbres cervicales et se porte garant de leur alignement. Ce faisant, il garantit à votre dos une position naturelle.

Pour cela votre oreiller doit être Haut, Ferme et s'adapter à la position de votre tête, donc idéalement je conseillerais un oreiller cervical à mémoire de forme



Dormir sur le dos

Dans ce cas, l'oreiller à choisir sera plus bas, assez ferme, mais aussi souple pour que la position entre vos cervicales et vos épaules soit bonne. L'oreiller ergonomique à mémoire de forme convient parfaitement



Dormir sur le ventre

C'est la position de sommeil la moins paisible, elle nécessite beaucoup d'ajustements et donc de modifications de la position de sommeil. Par ailleurs, elle nécessite une rotation de tête qui bien malgré nous est SOUVENT la même. C'est une position qui augmente la courbure lombaire et cervicale. Pour dormir sur le ventre optez plutôt pour un oreiller souple, plat et peu volumineux de cette manière vous exercerez moins de contraintes sur votre colonne.

Je vous conseille donc l'oreiller à eau idéal pour dormir dans cette position



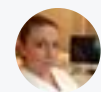
Vous avez aimé cet article ? Partagez le

www.osteoparis17.com

 J'aime  Commenter  Partager



 Nathalie Mallet, Julia Mallet et Humphrey Chaudron



Votre commentaire...

Appuyez sur Entrée pour publier.