



UNIERGONOMIA

Latautuvatko akkusi yöllä?

Uni on tila, jossa tietoinen yhteytesi olemassaoloosi on poikki. Palauttavassa unessa elimistösi lepää ja toipuu päivän tapahtumista, sydämesi syke hidastuu ja verenpaineesi laskee. Ainoastaan aivosi työskentelevät, käsitellen päivän tapahtumia ja ladaten omia energiavarastojaan. Syvän unen aikana kehosi erittää lisäksi kasvuhormonia, jota tarvitset lihastesi huoltoon ja vahvistamiseen.

Tarvittavan unen määrä vaihtelee yksilöllisesti. Keskiarvojen mukaan useimmat nukkuvat vuorokaudessa 7–8 tuntia. Toiset selviävät jopa vain noin 6 tunnin unella, ja jotkut tarvitsevat yli 9 tuntia unta vuorokaudessa. Tärkeintä on, että tunnet itsesi levänneeksi ja pirteäksi aamulla. Olet nukkunut todennäköisesti riittävästi, jos koet aamulla herätessäsi yöunen virkistäneen sinua.



Koetko aamulla olosi virkistyneeksi vai voimattomaksi?

Erilaiset uniongelmat, kuten yöllinen heräily ja nukahtamisvaikeudet voivat johtua monista tekijöistä. Yleisimpiä syitä uniongelmiin ovat stressi, työuupumus, elektroniikkalaitteiden käyttö tai turhan intensiivinen liikunta lähellä nukkumaanmenoaikaa. Päivän tapahtumat ovat voineet olla epätavallisen kuormittavia ja elimistösi käy vielä ylikierroksilla, vaikka mieli kaipaisi jo unta.

Uniongelmien takana oleva syy voi olla myös paljon yksinkertaisempi. Rauhallinen, pimeä ja sopivan viileä nukkumisympäristö, sekä hyvä uniergonomia ovat suuressa osassa riittävää levon saantia. Heräily öisin tai hyvän nukahtamisasennon löytäminen voivat olla merkkejä siitä, että patjasi ja tynynsi kaipaisivat jo eläkkeelle. Huonon nukkumisasennon aiheuttama epämukavuus ja mahdolliset kivut saattavat heikentää syvän unesi määrää, etkä palaudu riittävästi yöunesi aikana.

Onko selkäsi tai niskasi herätessäsi kipeä tai jäykkä? Särkeekö pää, puutuvatko paikat?

Jos selkäsi tuntuu aamulla jäykältä tai pääsi särkee heti herätessä, on syytä kiinnittää huomiota nukkumisasentoosi. Selkärankasi välilevyt nesteytyvät yön aikana ja ergonomisessa asennossa nukkuessasi saatat aamulla olla jopa pari senttiä pidempi kuin illalla. Kivut ja jäykkyys rangan alueella aamuisin kielivät siitä, että nikamasi eivät ole päässeet palautumaan lepopituutensa yön aikana.

Myös niska-hartiaseudun kivut ja raajojen puutuminen yön aikana vihjailevat, että patja ja tyyny eivät tue sopivasti nukkuessasi. Pään liiallinen taaksepäin kallistunut asento nukkuessa voi lyhyessäkin ajassa alkaa ärsyttää niskaniveliäsi. Ärtyneet nivelet saavat ympäröivät lihakset supistumaan, ärsyttäen niveliä entisestään. Kipukehä ruokkii näin itse itseään, yöstä toiseen.

Olet varmaan joskus herännyt käsi tai jalka puutuneena. Puristuksessa olevan hermon verenkierro on tällöin raajassasi estynyt, ja raajaa hermottavan hermon toiminta on heikentynyt. Lievät hermopinteet aiheuttavat aluksi ajoittaista puutumista ja pistelyä. Vakava hermon puristuminen ja verenkierrohäiriö saattaa aiheuttaa vaurioita ja toimintahäiriöitä, jotka tuntuvat lihasten voimattomuutena eli halvausoireina.

Kiristääkö? Lihaskireydet voivat myös osaltaan vaikeuttaa miellyttävän nukkumisasennon löytämistä. Esimerkiksi selinmakuulla lonkankoukistajalihaksien kireys kallistaa lantiotasi eteenpäin ja korostaa lannerankasi notkoa.

Missä asennossa nukahdat ja missä heräät? Heräiletkö öisin ja jos niin miksi? Kuorsaatko nukkuessasi?

Jos vuodevaatteesi ovat aamuisin kuin pyörremyrskyn jäljiltä, etkä koe kärsiväsi muista yöuneesi vaikuttavista stressitekijöistä, on uniergonomiassasi todennäköisesti parantamisen varaa. Hyvässä nukahtamis- ja nukkumisasennossa patjan ja tyynyn tulisi tukea vartaloasi fysiologiseen asentoon, säilyttäen selkärankasi luonnolliset kaaret.

Liian kova tai pehmeä patja jakaa painetta epätasaisesti eri kehonosiesi kesken, ja tyynysi voi olla nukkumisasentoasi ajatellen väärin valittu. Tämän seurauksena kehosi pintaverenkierro saattaa häiriytyä ja joudut vaihtamaan asentoa ennen kuin kudoksesi joutuvat hapettomaan tilaan.

Kuorsaatteko puolisonne kanssa toisenne unettomiksi? Itse asiassa kaikki kuorsaavat joskus. Kuorsaus voi johtua monesta eri syystä, joista pään asento nukkuessa voi olla yksi. Kun kaularangan yläosa on nukkuessa hieman ojentunut, ylähengitystiet aukeavat paremmin.

motivire

Kuinka vanhoja tyynysi ja patjasi ovat? Onko patjassasi kuoppia tai painaumia? Onko olosi tukkoinen heti herätessäsi?

Unen aikana lihastesi ja hermostosi toiminta on minimissään. Nukkuessasi suurin voima, joka vaikuttaa kehoosi, on painovoima. Patjan ja painovoiman yhteisvaikutuksesta asentosi tulisi olla nukkuessasi tasapainoinen. Oikein tuettuna kudoksesi ja nivelesi voivat olla rentoutuneena ja kudoksiisi kohdistuva paine on pienin mahdollinen.

Suosittelavimmat nukkuma-asennot ovat kylki- ja selinmakuu. Vatsallaan nukkumista kannattaa välttää, koska silloin rinta- ja kaularankasi ovat kiertyneenä, ja lannerankasi voi kierron lisäksi yliojentua. Jos nuket

kylkimakuulla, suurin paine kohdistuu lonkkasi ja olkapääsi alueelle. Selinmakuulla nukkuessasi taas paine keskittyy lantiosi, kantapäidesi ja yläselkäsi alueelle. Hyvä patja muotoutuu sinun tarpeisiisi, joustuen painekohdissa ja tukien muuta vartaloasi.

Muistele, milloin olet viimeksi ostanut uuden tyynyn ja patjan. Kuten käyttäjänsä, myös ne menettävät kimmoisuuttaan ja tukiominaisuuksiaan ajan mittaan. Säännöllinen vuodevaatteiden vaihto ja tyynyjen ja peitteiden pesu voi parantaa unenlaatuasi ja helpottaa tukkoisuusoireita

Vinkit kyljellään nukkujalle

- Valitse hieman korkeampi ja kovempi tyyny
- Patjasi tulisi joustaa lonkan ja olkapään alla ja tukea vyötärönseutuasi
- Voit asettaa tyynyn polvien väliin tukemaan rangan luonnollista asentoa
- Voit halata toista tyynyä, jotta hartiarengas pysyy auki
- Älä myttää tyynyäsi, tai nuku käsi pään alla

Vinkit selällään nukkujalle

- Valitse melko matala, pehmeä ja muotoutuva tyyny
- Vältä tyynyn joutumista hartioiden alle
- Patjasi tulisi joustaa lantion ja hartiaseudun alla ja tukea lannerankaasi
- Voit asettaa polvien alle tyynyn oikaisemaan lannerangan notkoa

Hygienia on tärkeä osa hyvää unta

- Pese tyyny kerran kuussa ja peitteet muuttaman kuukauden välein
- Tuuleta ja vaihda lakanat säännöllisesti
- Huomioi tyynyn, patjan ja peitteiden täytemateriaalien hengittävyys

