

SCHLAF- UND LIEGEINFORMATIONEN

## Liegen Sie richtig?



**Hintergründe, warum die Liegelage entscheidend für Ihr Wohlbefinden ist. Tipps vom Liege- und Schlaftherapeuten**

„Wie man sich bettet, so liegt man“

2

Warum Verspannungen und Schmerzen in der Nacht eskalieren

2

Rücken, Seite oder Bauch?  
Die Liegelagen im Fokus

3

Optimieren der Liegelage  
Wirksame Tipps zur Verbesserung Ihrer Regeneration

# „WIE MAN SICH BETTET, SO LIEGT MAN“

Was meinen wir genau, wenn wir von einer guten Liegelage sprechen? Die ideale Liegelage ist diejenige, die dem Körper erlaubt sich zu entspannen. Dies ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen guten und regenerativen Schlaf.

Der Mensch liegt dann entspannt, wenn seine Gelenke leicht angewinkelt sind, weil dadurch die Muskelspannung reduziert wird.

Dies erreicht man zum Beispiel in der sogenannten Embryostellung, also in einer Seitenlage mit leicht angezogenen Beinen auf einer gut stützenden Unterlage. Auch eine optimale Rückenlage kann sehr entspannt sein. Optimal heisst, nicht komplett flach ausgestreckt wie ein ägyptischer König in seiner Grabkammer zu liegen sondern mit leicht angewinkelten Knien und minimal hochgestelltem Rückenteil.

Wird ein Muskel gestreckt, gerät er automatisch unter Spannung und belastet so die umliegenden Gelenke. Indem wir unsere durch Bewegungsmangel und häufiges Sitzen verkürzten Muskeln tagsüber bewusst dehnen, steigern wir unsere Beweglichkeit und verringern die



Eine falsche Liegelage führt zu Spannungen, welche in einem Schmerzreiz enden.

Belastung auf die Gelenke. Daher empfehlen wir ein aktives Muskel-Training.

Während wir schlafen, können wir keine Impulse an die Muskeln senden. Die Spannung, die durch eine gestreckte und verdrehte Liegehaltung entsteht, hat deswegen keinerlei Trainingseffekt. Im Gegenteil: Der Druck wird an die

Gelenke weitergegeben, etwa an die Kniegelenke und vor allem an die Bandscheiben. So wird deren nächtliche Regeneration gemindert.

**Achten Sie daher sehr bewusst auf eine entspannte Liegelage in der Nacht!**

Fazit: Training am Tag - Entspannung in der Nacht

## Warum eskalieren Verspannungen und Schmerzen ausgerechnet nachts?

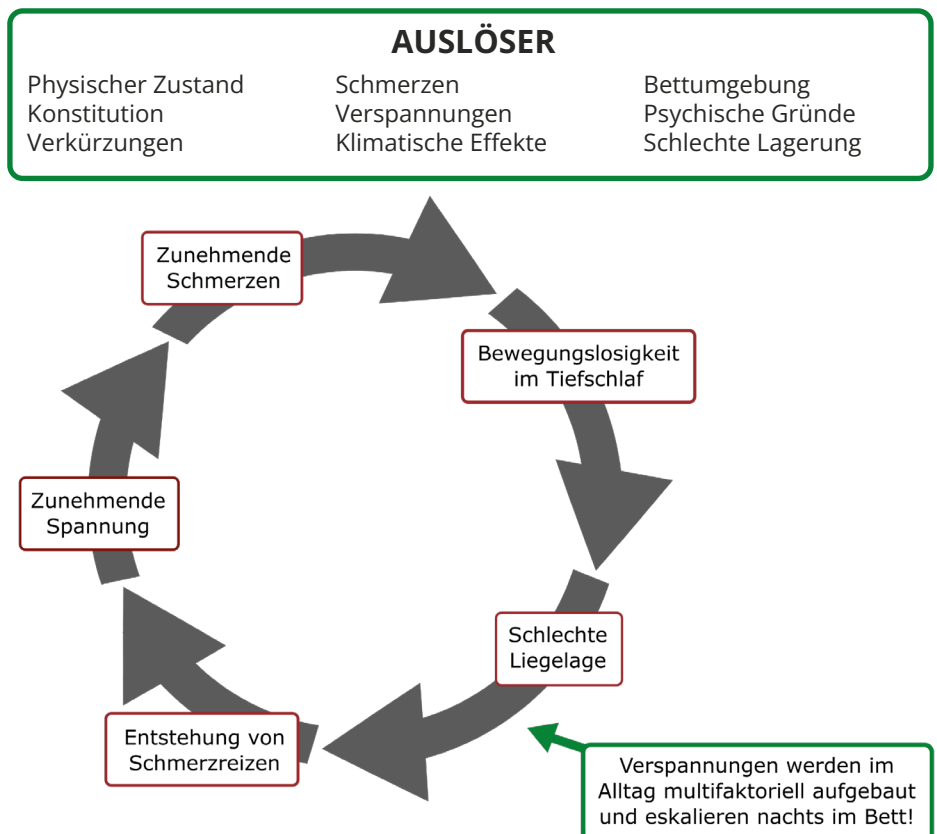
Schuld daran ist oft der sogenannte «Teufelskreis der Verspannungen».

Die Verspannungen, die wir mit ins Bett nehmen, bauen sich tagsüber multifaktoriell auf. Gründe dafür sind Faktoren wie: Konstitution, Muskelverkürzungen, Fehlhaltungen im Alltag, persönliche Schmerzsituation, eine ungenügend trainierte Muskulatur, die psychische Gesundheit und ein schlechtes Bettklima.

Während einer Tiefschlafphase bewegen wir uns praktisch nicht, können somit ungünstige Liegelagen nicht korrigieren. Der Körper verbleibt so für eine längere Zeit in einer unnatürlichen Lage und die Spannung baut sich weiter auf bis hin zum Schmerzreiz. Sorgen Sie unbedingt vor dem Schlafengehen für eine bewusste Entspannung und trainieren oder dehnen Sie Ihre Muskulatur gezielt.

In unserem NSS Netzwerk Schmerzfrei Schlafen finden Sie Kontakte zu kompetenten Trainingscentren, Therapeutinnen und Therapeuten.

**Je entspannter Sie einschlafen umso schmerzfreier stehen Sie auf!**



## Die Liegelagen im Fokus

Die richtige Schlaflage entscheidet über einen entspannten Schlaf und schmerzfreies Aufstehen. Lesen Sie hier über die Vor- und Nachteile der einzelnen Liegelagen:

### Rückenlage:

In der Rückenlage sind die Beine gezwungenermassen gestreckt. Dabei ist die Rumpfbeugermuskulatur gespannt und zieht das Becken nach vorne. Die Wirbelsäule wird im Lendenwirbelbereich hochgezogen. Es entsteht ein verstärktes Hohlkreuz. Wer dazu tagsüber viel sitzt, wird bereits erste Verkürzungen im Rumpfbeuger vorweisen, was diesen Effekt zusätzlich verstärkt. Man hat das Bedürfnis, die Beine anzuwinkeln oder im Kniebereich ein Kissen oder Ähnliches unterzulegen.

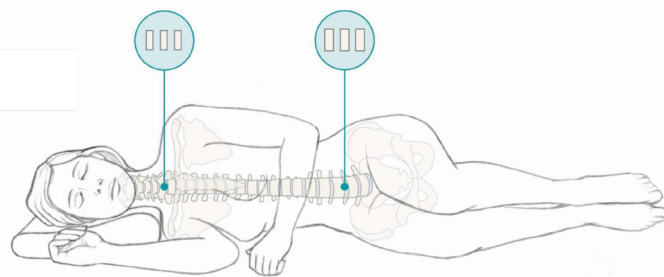
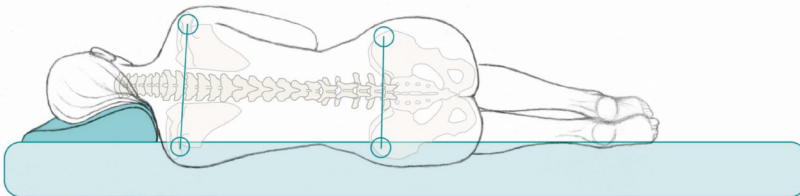
Es empfiehlt sich ein Lattenrost, bei dem ein Knieknick eingestellt werden kann und sich das lange Rückenteil etwas hochstellen lässt.

### Seitenlage:

Diese Lieblingslage der meisten Menschen erlaubt durch die leicht gebückte Haltung (Embryostellung) eine grösst mögliche Entspannung. Hierbei sind jedoch die ausgleichenden Unterschiede zwischen Kopf-, Schulter-, Taillen-, Beckenbreite am grössten. Viele Betten sind im Schulterbereich zu wenig elastisch und die Schulter sinkt zu wenig tief in die Matratze ein.

Der Körper beginnt in diesem Fall, automatisch die mangelnde Anpassung des Bettes durch Korrektur der Liegeposition zu kompensieren. Die Schulter wird beispielsweise etwas nach vorne gezogen, um den Druck zu reduzieren. Gleiches geschieht oft mit dem Becken, wenn die Taille zu wenig unterstützt wird und einknickt. Diese Verdrehung des Oberkörpers und Beckens, oftmals noch in die umgekehrte Richtung, lässt eine Korrekturspannung entstehen, die sich bis zum Schmerz steigern kann.

### Optimal entspannte Seitenlage



### Bauchlage:

Die Bauchlage ist keine gute Wahl, weil die Lordose in der Lendenwirbelsäule in dieser Lage stark durchgebogen wird. Dagegen versuchen einige Schläfer/innen mit den Händen unter dem Bauch oder dem seitlichen Abwinkeln eines Beines das Hohlkreuz zu vermindern. Dies führt zu eingeschlafenen Händen und zusätzlichen Muskelverspannungen im Kreuz, ausgelöst durch das Kippen des Beckens. Dazu kommt eine Rotation der Halswirbelsäule durch seitliches Abdrehen des Kopfes, welche die Halsmuskulatur auf der einen Seite verkürzt und auf der anderen überdehnt - dadurch sind Schmerzen vorprogrammiert.

Das Bett sollte sich Ihnen anpassen und nicht Sie sich dem Bett, denn eine angepasste Schlafunterlage ermöglicht eine entspannte Seiten- und Rückenlage. Ihre ganz persönliche optimale Liegelage finden Sie sicher in einem Kompetenzzentrum Schmerzfrei Schlafen durch eine ausführliche Liege- und Schlafanalyse.

## Wie die Liegelage optimiert werden kann?

### Tipps vom Liege- und Schlaftherapeuten

#### 1. TIPP - KНИЕKNICK

Gegen Kreuzbeschwerden in der Rückenlage hilft das leichte Anheben der Oberschenkel, idealerweise mit einem automatisch verstellbaren Lattenrost.

#### 2. TIPP - SCHULTERABSENKUNG

Indem man die Latten im Schulter- sowie Beckenbereich absenkt und im Gegenzug die Taille richtig gut stützt, wird der Druck auf die Schulter- und Hüftpartie minimiert.

#### 3. TIPP - BAUCHLAGE

Bei Hals- und/ oder Nackenverspannungen empfehlen wir, auf die Bauchlage möglichst zu verzichten.

#### 4. TIPP - NACKENKISSEN

Gegen Nackenschmerzen hilft ein ergonomisch geformtes Nackenkissen. Dabei muss die Höhe des Kissens passen. Holen Sie sich Ihr Probekissen!

#### 5. TIPP - DEHNEN

Gezielte Dehnübungen beugen Muskelverkürzungen vor und helfen bei akuten Verspannungsschmerzen.

## Wussten Sie eigentlich, dass...

*... beim Liegen mit gestreckten Beinen die Wirbelsäule bis zu 40kg Druck aushalten muss?*

# KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN



Über 30mal in der Schweiz



## ÜBER DIE IG-RLS

Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (kurz IG-RLS) vereint rund 50 Schlaf- und Liegetherapeuten, die an über 30 Standorten in der Schweiz als KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN auftreten. Jedes Geschäft arbeitet individuell, es verfolgen jedoch alle das gleiche Ziel. Gemeinsam gesundheitsbewussten und in der Gesundheit beeinträchtigten Personen, insbesondere solchen mit Liege- und Schlafproblemen, Hilfestellung und Problemlösungen zu bieten.

Die zertifizierten Schlaf- und Liegetherapeuten verfügen über eine intensive Grundausbildung rund um das Thema «Schmerzfrei schlafen». Ergänzt durch regelmässige Weiterbildungen und den Austausch mit Ärzten und Therapeuten sind sie bestens gerüstet, um gemeinsam eine auf Sie abgestimmte Schlaflösung zu finden. Grossen Wert wird auf die ganzheitliche und individuelle Begleitung sowie Nachbetreuung gelegt.

## NSS - NETZWERK SCHMERZFREI SCHLAFEN

Das Ziel des Netzwerkes Schmerzfrei Schlafen ist, einen Verbund mit Fachleuten zu schaffen, seien es Mediziner, Therapeuten, Trainingscentren sowie auch zertifizierte Schlaf- und Liegetherapeuten, um Menschen mit Schlaf- und Liegeproblemen effizient helfen zu können.

Mehr Informationen finden Sie unter:  
[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)  
[www.nss-schweiz.ch](http://www.nss-schweiz.ch)



Ihr KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN:

Unsere Partnerorganisationen:



Verein  
Skoliose  
Schweiz



Schweizerischer Verband Orthopädischer Manipulier-Physiotherapeuten  
Associazione Svizzera dei Manipolatori-Massaggiatori Ortopedici  
Associazione Svizzera di Fisioterapia Manipolativa Ortopedica



Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



Organisation der Arbeitswelt Medizinischer Masseure  
Organizzazione del mondo di lavoro dei massaggiatori medicali  
Organizaziun dal mund da lavur dals massagers medicals  
Organisation du monde de travail des masseurs médicaux