

# Cómo Dormir Cuando Te Duele La Espalda.



Es cada vez más común en los españoles un dolor frecuente en la zona lumbar causado por el estrés diario, el deporte, malas posturas diarias durante largas horas. Este dolor nos lo llevamos con nosotros a la cama cada noche y nos afecta seriamente a la calidad del sueño. Pero, ¿cómo puedo conseguir aliviar este dolor a través de una postura correcta para dormir mejor? Todos tenemos nuestra postura favorita, aun así, puede que no sea la mejor para aliviar las zonas de dolor. Los estudios dicen que dormir boca arriba es la mejor forma de quitar presión a la zona lumbar, relajarla y así evitar molestias durante la noche. Es recomendable que al dormir en esta postura opte por una almohada de firmeza suave que le ayude a descansar las cervicales y el cuello quede completamente relajado.

Cuando dormimos boca arriba, la distribución de nuestro peso corporal es uniforme y reduce los puntos de presión sobre nuestra espalda. Para que la espalda respete una posición ideal con su curvatura necesaria, le recomendamos modelos de colchones con una firmeza alta como el modelo Viscodorsal de Comodon. Este modelo soporta mejor la columna vertebral que un colchón de firmeza inferior, ya que además posee el Sistema Dorsal Patentado por Comodon, el cual dota a este colchón de una firmeza única.

No importa que duerma en pareja o en solitario, este sistema dorsal se adapta perfectamente y de forma independiente a las diferentes presiones a las que se pueda ver sometido el colchón, ejerciendo una repartición de pesos perfecta.

Si no le gusta dormir boca arriba o no se encuentra cómodo, la segunda mejor postura para dormir cuando tiene molestias lumbares es sobre el lado izquierdo, ya que ayuda al reflujo ácido y acidez estomacal. Además, durmiendo sobre esta postura mejoramos la circulación y estimula el drenaje de toxinas.

Sin lugar a dudas, la peor postura para dormir cuando tenemos dolores de espalda es boca abajo. Esta posición no respeta la curva natural de nuestra columna y puede causar tensión en el cuello que nos impida descansar correctamente. Si a esta posición le añadimos un colchón de firmeza media o baja, puede ser fatídico para nuestra columna, por lo que no lo recomendamos si padece de este tipo de dolores.

## **Consejos para evitar el dolor de espalda durante el día.**

Muchos de nosotros pasamos muchas horas sentados, bien sea en una oficina, despacho o en casa. Esto puede provocar, junto con una mala postura cervical, que nuestra espalda se desalinee y comencemos a tener dolores en la zona baja de la espalda. Para evitar esto, te comentamos que cada 45 minutos se levante y camine, así le dará unos minutos a la espalda a volver a su posición natural y la sangre podrá fluir nuevamente.

Otro de los aspectos importantes a tener en cuenta para evitar tener problemas o dolores en la zona lumbar radica en el ejercicio. Realizar ejercicios de fortalecimiento lumbar y de espalda ayudan a disipar la presión en zonas concretas. Deportes como natación, pilates o yoga son altamente recomendados para ayudarnos a fortalecer los músculos de la espalda y cadera y por consiguiente, nos vendrán genial para no tener dolores lumbares.

Date un masaje. Si, es obvio, pero después de cargar la espalda durante varias horas a la semana, es conveniente que un profesional nos descargue todos los músculos de la espalda, cadera y piernas para relajar las zonas más sobrecargadas y ayudarnos a estar mucho más descansados y preparados para disfrutar de una gran noche. Muchas veces nos molesta un punto concreto y por mucho que intentamos estirarlo o le pedimos a alguien que nos de un pequeño masaje, no conseguimos resolver el problema, de ahí la necesidad de acudir a un profesional especializado. Puede que el punto de dolor no sea el problema, ya que la mayoría de los músculos que pasan por nuestra espalda pueden tener su nacimiento en otras zonas del cuerpo que necesitan ser relajadas.

## **Conclusiones**

Duerma boca arriba para que la distribución de pesos seas la mejor y su espalda pueda descansar. Elija un colchón de firmeza alta para que respete una posición perfecta de la columna vertebral, a su vez, escoja una almohada suave y de firmeza baja para que el cuello y cervicales estén completamente relajadas. Realice ejercicios y/o deportes para fortalecer las zonas más problemáticas y doloridas. Ve a un fisioterapeuta profesional 1 vez a la semana para que descargue todos los músculos de la espalda, cuello y zona lumbar.