

Vai su lasonil.it

È un medicinale a base di naprossene sodico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 11/04/2016

LASONIL
ANTINFIAMMATORIO e ANTIREUMATICO

220mg COMPRESSE RIVESTITE CON FILM



1862



0



SALUTE

Come dormire se soffriamo di mal di schiena lombare: tutte le posizioni giuste

La lombalgia non riguarda solo la vita quotidiana, spesso disturba anche il sonno. Posizioni inadeguate provocano dolore durante la notte o appena ci si risveglia. La dottoressa Monia Lusini, ortopedico specialista di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale), ci aiuta a capire quali sono le migliori posizioni se si soffre di questo disturbo

di Silvia Turin

1 di 7



Dormire sulla schiena con un cuscino sotto le ginocchia

Dormire a pancia in su è solitamente considerata la migliore opzione per una schiena sana. Questa posizione distribuisce uniformemente il peso su tutta la superficie del corpo. Inoltre, minimizza i punti di pressione e garantisce un buon allineamento testa, collo e colonna vertebrale. Ma a volte il dolore lombare ostacola questa scelta, così si può provare a posizionare un cuscino sotto le ginocchia per aiutare a rilassare la muscolatura lombare portando la colonna in delordosi. Per la testa, utilizzare un cuscino non troppo spesso per non mettere a dura prova collo e schiena.



(illustrazione Grafici Corriere)

1 di 7



LASONIL
ANTINFIAMMATORIO e ANTIREUMATICO
220mg COMPRESSE RIVESTITE CON FILM
NAPROSSENE SODICO

Vai su lasonil.it

È un medicinale a base di naprossene sodico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 11/04/2016.

1

Dormire sulla schiena con un cuscino sotto le ginocchia



2

Dormire sul fianco con un cuscino tra le ginocchia



3

Dormire in posizione fetale



4

Dormire sulla pancia con un cuscino sotto lo stomaco



5

Dormire sulla pancia con la testa dritta



6

Dormire sulla schiena in posizione reclinata



7

Leggi le altre schede

NUOVA MINI.
NUOVA DA SEMPRE.

SCOPRI DI PIÙ



NAPROSSENE SODICO

LASONIL
ANTINFIAMMATORIO e ANTIREUMATICO

220mg COMPRESSE RIVESTITE CON FILM

SALUTE

Come dormire se soffriamo di mal di schiena lombare: tutte le posizioni giuste

La lombalgia non riguarda solo la vita quotidiana, spesso disturba anche il sonno. Posizioni inadeguate provocano dolore durante la notte o appena ci si risveglia. La dottoressa Monia Lusini, ortopedico specialista di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale), ci aiuta a capire quali sono le migliori posizioni se si soffre di questo disturbo

di Silvia Turin



2 di 7



Dormire sul fianco con un cuscino tra le ginocchia

Sebbene giacere sul fianco è una posizione di sonno popolare e comoda, può mettere la spina dorsale fuori allineamento. Questo può affaticare la parte bassa della schiena. È possibile farlo però apportando una facile correzione con un cuscino posto tra le ginocchia. Ciò solleva la parte superiore della gamba, ripristinando l'allineamento naturale dei fianchi, del bacino e della colonna vertebrale. Per la testa, considerate di usare un cuscino piuttosto spesso. Per il miglior supporto, dovrebbe riempire completamente lo spazio tra il collo e il materasso.



(illustrazione Grafici Corriere)



2 di 7



1

Dormire sulla schiena con un cuscino sotto le ginocchia



2

Dormire sul fianco con un cuscino tra le ginocchia



3

Dormire in posizione fetale



4

Dormire sulla pancia con un cuscino sotto lo stomaco



5

Dormire sulla pancia con la testa dritta



6

Dormire sulla schiena in posizione reclinata



7

Leggi le altre schede

**48**
MESI DI
GARANZIA

FINO AL 31 DICEMBRE SCEGLIENDO L'USATO BMW PREMIUM SELECTION HAI UN'ESTENSIONE DELLA GARANZIA A 48 MESI.

SALUTE

Come dormire se soffriamo di mal di schiena lombare: tutte le posizioni giuste

La lombalgia non riguarda solo la vita quotidiana, spesso disturba anche il sonno. Posizioni inadeguate provocano dolore durante la notte o appena ci si risveglia. La dottoressa Monia Lusini, ortopedico specialista di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale), ci aiuta a capire quali sono le migliori posizioni se si soffre di questo disturbo

di Silvia Turin



3 di 7



Dormire in posizione fetale

Per le persone con ernia del disco, la posizione fetale rannicchiata può portare sollievo durante la notte. Questo perché giacere sul fianco con le ginocchia vicine al petto riduce la flessione della colonna vertebrale e aiuta ad allungare le vertebre.



(illustrazione Grafici Corriere)



3 di 7



9 dicembre 2018 | 15:26
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per il trattamento di:
MAL DI SCHIENA
DOLORI ARTICOLARI
DOLORI DI MINORI
ENTITÀ NELL'ARTRO

1

Dormire sulla schiena con un cuscino sotto le ginocchia



2

Dormire sul fianco con un cuscino tra le ginocchia



3

Dormire in posizione fetale



4

Dormire sulla pancia con un cuscino sotto lo stomaco



5

Dormire sulla pancia con la testa dritta



6

Dormire sulla schiena in posizione reclinata



7

Leggi le altre schede



SALUTE

Come dormire se soffriamo di mal di schiena lombare: tutte le posizioni giuste

La lombalgia non riguarda solo la vita quotidiana, spesso disturba anche il sonno. Posizioni inadeguate provocano dolore durante la notte o appena ci si risveglia. La dottoressa Monia Lusini, ortopedico specialista di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale), ci aiuta a capire quali sono le migliori posizioni se si soffre di questo disturbo

di Silvia Turin

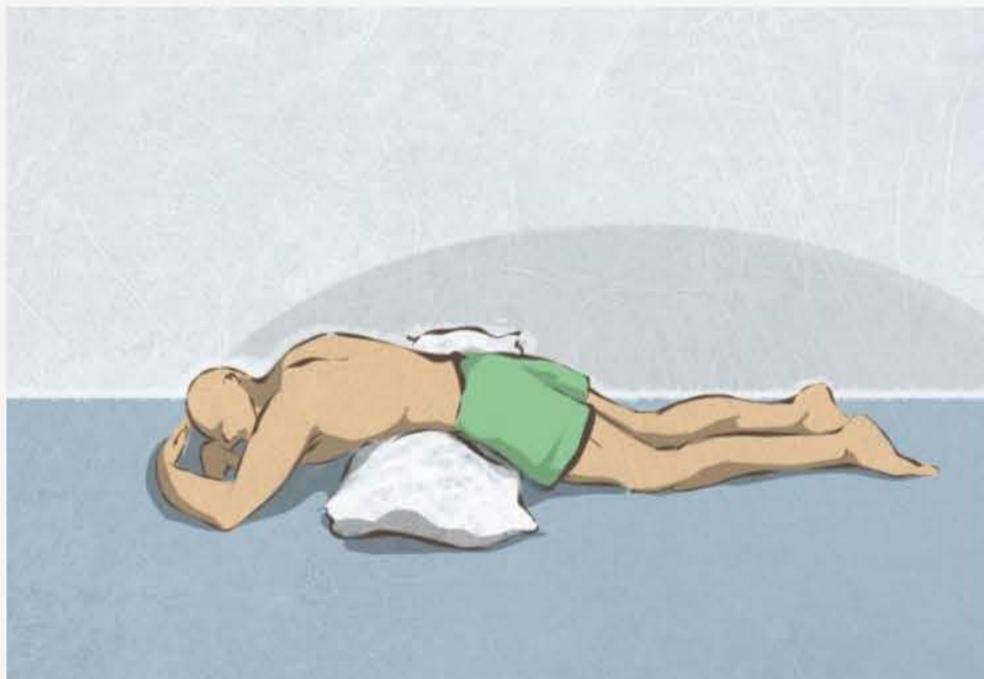


4 di 7



Dormire sulla pancia con un cuscino sotto lo stomaco

Dormire a pancia in giù è erroneamente considerata la peggiore postura del sonno. Invece è un'ottima scelta per il tratto lombare, da evitare solo se provoca dolore, anche cervicale (a causa della testa ruotata). È possibile migliorare il comfort per la schiena posizionando un cuscino sottile sotto lo stomaco e i fianchi per aiutare l'allineamento della colonna vertebrale, ma solo in presenza di dolore. Meglio usare un cuscino piatto per la testa o dormire senza.



(illustrazione Grafici Corriere)



4 di 7


 9 dicembre 2018 | 15:26
 © RIPRODUZIONE RISERVATA


1

Dormire sulla schiena con un cuscino sotto le ginocchia



2

Dormire sul fianco con un cuscino tra le ginocchia



3

Dormire in posizione fetale



4

Dormire sulla pancia con un cuscino sotto lo stomaco



5

Dormire sulla pancia con la testa dritta



6

Dormire sulla schiena in posizione reclinata



7

Leggi le altre schede



Vai su lasonil.it

È un medicinale a base di naprossene sodico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 11/04/2016.

LASONIL
ANTINFIAMMATORIO e ANTIREUMATICO

220mg COMPRESSE RIVESTITE CON FILM



1862



0



SALUTE

Come dormire se soffriamo di mal di schiena lombare: tutte le posizioni giuste

La lombalgia non riguarda solo la vita quotidiana, spesso disturba anche il sonno. Posizioni inadeguate provocano dolore durante la notte o appena ci si risveglia. La dottoressa Monia Lusini, ortopedico specialista di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale), ci aiuta a capire quali sono le migliori posizioni se si soffre di questo disturbo

di **Silvia Turin**

5 di 7



Dormire sulla pancia con la testa dritta

Un motivo per cui dormire a pancia in giù è a volte considerato negativo è perché la testa di solito si gira da un lato. Questo torce la colonna vertebrale e pone stress su collo, spalle e schiena. Per evitare questo si può provare ad appoggiare la faccia su un piccolo cuscino solido o un asciugamano ben arrotolato per sostenere la fronte, lasciando uno spazio per respirare tra la bocca e il materasso, un po' come si fosse sui lettini da massaggio.



(illustrazione Grafici Corriere)



5 di 7



LASONIL
ANTINFIAMMATORIO e ANTIREUMATICO
220mg COMPRESSE RIVESTITE CON FILM
NAPROSSENE SODICO

Vai su lasonil.it

È un medicinale a base di naprossene sodico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 11/04/2016.

1

Dormire sulla schiena con un cuscino sotto le ginocchia



2

Dormire sul fianco con un cuscino tra le ginocchia



3

Dormire in posizione fetale



4

Dormire sulla pancia con un cuscino sotto lo stomaco



5

Dormire sulla pancia con la testa dritta

6

Dormire sulla schiena in posizione reclinata



7

Leggi le altre schede

**Sella**

SCOPRI IL CONTO

Messaggio pubblicitario

NAPROSSENE SODICO

LASONIL
ANTINFIAMMATORIO e ANTIREUMATICO



220mg COMPRESSE RIVESTITE CON FILM

SALUTE

Come dormire se soffriamo di mal di schiena lombare: tutte le posizioni giuste

La lombalgia non riguarda solo la vita quotidiana, spesso disturba anche il sonno. Posizioni inadeguate provocano dolore durante la notte o appena ci si risveglia. La dottoressa Monia Lusini, ortopedico specialista di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale), ci aiuta a capire quali sono le migliori posizioni se si soffre di questo disturbo

di Silvia Turin

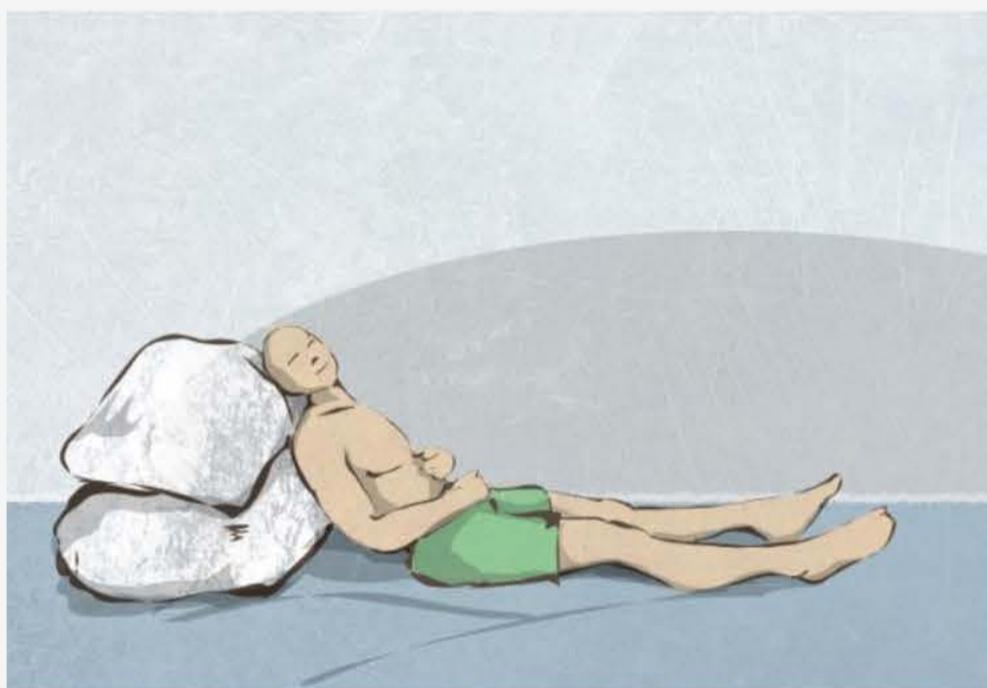


6 di 7



Dormire sulla schiena in posizione reclinata

Dormire in posizione reclinata può favorire il dolore lombare, in particolare nelle persone con spondilolistesi istmica. Ma se si riscontra un notevole sollievo dal riposo in una posizione reclinata, può valere la pena investire in un letto regolabile che può essere posizionato di conseguenza.



(illustrazione Grafici Corriere)



6 di 7



UNA COMPRESSA



- 1 Dormire sulla schiena con un cuscino sotto le ginocchia >
- 2 Dormire sul fianco con un cuscino tra le ginocchia >
- 3 Dormire in posizione fetale >
- 4 Dormire sulla pancia con un cuscino sotto lo stomaco >
- 5 Dormire sulla pancia con la testa dritta >
- 6 Dormire sulla schiena in posizione reclinata >**
- 7 Leggi le altre schede >

