

CORRIERE DELLA SERA

giovedì 27 agosto 2020 - Aggiornato alle 15:07



METEO: MILANO | 30° ☀️

SALUTE >



SALUTE

Come dormire quando soffriamo di mal di schiena lombare. [Tutte le posizioni](#)

di *Silvia Turin*

La lombalgia spesso disturba anche il sonno. Quali sono le migliori posizioni se si soffre di questo disturbo?

I FORUM DEI NOSTRI ESPERTI



«Mangio solo gallette di riso, mele e noci, ma dimagrire è impossibile: perché?»

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**



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)





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)





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)





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)





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)





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)

