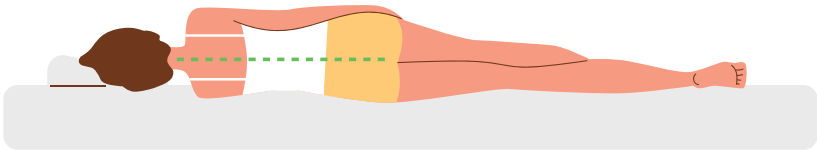


# Lejring



REGION SJÆLLAND  
MIDT- OG VESTSJÆLLANDS HOSPITAL



*- vi er til for dig*

## Hvile og søvn

Voksne har generelt behov for at sove 6-9 timer i døgnet. Det antal timer, du har behov for at sove, falder med alderen. Det er normalt at vågne i løbet af natten og at have søvnbesvær i kortere perioder. Søvnens kan påvirkes af flere faktorer.

## Hvilestilling

Den bedste hvile- og sovestilling er meget individuel. Der er dog ting, du selv kan være opmærksom på i din hvilestilling;

- Tag udgangspunkt i den hvile-/sovestilling, som er bedst for dig
- Skab et sovemiljø, som er roligt, mørkt og ikke for varmt (18-21°C)
- Vælg materiale du kan ånde i (nattøj, pyjamas, sengetøj mv.)
- Understøt dine led med puder, så dine led ikke placeres i yderstillinger (helt bukket eller helt strakt)
- Det er okay at veksle mellem stillinger

## Hvis du ligger bedst på ryggen

Din madras skal understøtte dig, så de tunge punkter (hofte, balle eller skulderparti) kan synke ned i madrassen, så du opnår støtte af hele ryggen. Du kan teste det ved at skubbe en flad hånd ind under din lænd. Hvis der er meget luft mellem din lænd og madrassen, er madrassen muligvis for hård. Hvis du har svært ved at nå underlaget med lænden, kan du placere en pude, en sammenrullet dyne/ tæppe eller lignende under dine knæ.

Din pude skal støtte svajet i din nakke og støtte på begge sider af din nakke. Mærk efter om højden på din pude giver en optimal hvilestilling for nakkens muskler.

## Hvis du ligger bedst på siden

Det er vigtigt at din rygsøjles forløb støttes. Din madras skal understøtte dig, så de tunge punkter synker ned i madrassen, så din ryg danner en lige linje mellem nakke og haleben uden den krænges i yderstillinger.

Du kan med fordel afprøve at have en pude, sammenrullet dyne/tæppe eller lignende mellem benene for at bække, hofte, knæ og ankel ikke kommer i yderstilling. Det kan være en god ide at støtten er under hele benet, så de er placeret med en hoftebreddes afstand.



Nogle oplever god støtte af at have en sammenrullet dyne/tæppe enten foran sig eller bag sig, for at kroppen kan hvile imod støtten.

## Hvis du ligger bedst på maven

Du kan være opmærksom på om din nakke og ryg er i en yderstilling. Din madras skal understøtte dig, så de tunge punkter synker ned i madrassen. Hvis du oplever et for stort vrid i nakke og ryg kan du med fordel prøve at placere en sammenrullet dyne/tæppe på langs foran dig, og så tæt på midten af din krop som muligt. På den måde vil du være placeret i en form for aflåst sideleje med en arm bag dig og dit øverste ben bøjet, for at du stadig er placeret på maven, men uden det samme vrid i nakke og ryg.

## Det vigtigste er, at du mærker efter og finder den løsning der er god for dig

På billedet ses puder fra Cobi Rehab. Vær opmærksom på at nogle firmaer kan tilbyde afprøvning af puder/madrasser hjemme med returret eller ombytning, hvis den ikke passer til det man forventede.



Der findes forskelligt pudefyld, og det er vigtigt at du mærker efter hvad der fungerer bedst for dig; hvad der er bedst kan godt varierer og det er derfor vigtigt du mærker efter og justerer.



## Den siddende stilling

Kroppen holder af at være i bevægelse. Det kan være behageligt at veksle stilling i løbet af dagen. Du kan være opmærksom på at dine led og muskler arbejder og hviler bedst i en midtstilling for leddet hverken skal være helt strakt eller helt bukket. Du kan med fordel anvende puder, som kan støtte din stilling, så dine muskler kan være afslappet, hvis du skal hvile.

I den siddende stilling kan du være opmærksom på at have god kontakt til underlaget med en sædehøjde så knæ og hofter er placeret i 90–100°, hav gerne lændestøtte og eventuel en mulighed for understøtte underarmene så de kan slappe af uden at trække i skulderne.



## Den næste stilling er den bedste stilling



Du kan finde mere information og materiale på vores hjemmeside [www.mvhospital.dk](http://www.mvhospital.dk) under: Afdelinger - Tværfagligt Smertecenter.

### Midt- og Vestsjællands Hospital, Næstved

Tværfagligt Smertecenter

Ringstedgade 61, 4700 Næstved

Telefon 56 51 28 60