

Søvn - Ryggens skjulte våpen

Søvn har en veldig viktig rolle i å holde kroppen frisk og rask. Sover du dårlig er du mer utsatt for å få ett svekket immunforsvar, oppleve økt smerte, og til å utvikle depresjon og angst ([1](#)). Det er også økt risiko for fall, skader og ulykker ([2](#)). Bedre søvnvaner burde derfor være en prioritet for alle i en stressende hverdag.

Korsryggsmerter er en av de aller vanligste grunnene til fravær fra arbeid, og mange med ryggsmerter opplever dårlig eller endret søvn på grunn av smertene. Her er 5 tips til hva du kan gjøre for å forbedre søvnen din, og samtidig gjøre hverdagen din litt lettere.

Hold deg aktiv



Korsryggsmerter gjør vondt, de er plagsomme, og du har aller helst lyst til å finne en god posisjon i godstolen og bli der.

Det er heller ikke mange år siden legene anbefalte sengeleie i flere uker for korsryggsmerter. Her har forskning nå vist at å holde seg i bevegelse, er viktig for å forbedre funksjon og minske plagene assosiert med korsryggsmerter (3). I tillegg ved å holde seg aktiv vil du være mer sliten når du til slutt går og legger deg, og du vil føle deg trøttere. Det du helst bør unngå er for stor påkjenning sent om kvelden, da kroppen vil kjøle seg ned for å gjøre seg klar til innsoving, mens trening derimot vil øke kroppstemperaturen.

Tenk ergonomisk



Det kan lett føles overveldende å ikke kunne legge seg i den soveposisjonen du vanligvis gjør. Hvis denne posisjonen gjør vondt kan det være en fordel å forsøke å tilrettelegge for kroppen best mulig. Ett tips for en komfortabel posisjon for ryggen er å legge seg på siden med noe mellom bena, vi anbefaler å ta en titt på [BBHUGME](#), en populær pute både for gravide, og de med bekkenmerter, som lett kan tilpasses for optimal ergonomi.

Unngå tunge måltider før du legger deg



Hørt om uttrykket "spis som en konge til frokost, knekt til lunsj, og en fattigmann til middag"? I forhold til søvnkvalitet ligger det noe i dette uttrykket, det finnes en million forskjellige dietter du kan gå på, og en milliard meninger om de, men det som er sikkert er at å spise tunge måltider rett før du går til sengs vil starte fordøyelsesprosessen, og det har blitt vist til at det kan føre til vektøkning med store måltider før leggetid. Vektøkning kan føre til større belastning på ryggspylen, som igjen over tid øker risikoen for korsryggsmerter.

Det er selvfølgelig viktig at du får i deg nok mat, så om du absolutt må spise, forsøk å unngå sukkerrik mat, og forsøk å vent minst en time før du legger deg. For tips til gode kveldsmåltider [last ned ebok med betennelsesdempende mat](#), og få med masse oppskrifter og matplan.

Kutt ned på koffein, nikotin og alkohol

Ikke skyt budbringeren, men ting som er godt, er ikke nødvendigvis godt for deg. Nikotin fører til redusert blodtilførsel, som hemmer tilheling av vev, og kan øke sjansen for blant annet prolaps. Ved bruk av både alkohol og nikotin får du mindre mengde dyp søvn (4,5). Koffein derimot kan rett og slett utsette hele kroppens indre klokke, slik at du ikke opplever å være trøtt når du skal og det kan ta opptil 5 timer før koffeinet er ute av blodet (6). Følger du disse rådene, ikke bare kan du sove bedre, men du gir ryggen din den beste muligheten til å bli bra raskt.



Ønsker du å slutte å røyke anbefaler vi at du oppsøker profesjonell hjelp hos fastlegen din. Helsedirektoratet har i tillegg laget appen [Slutta](#), en veldig god gratis app som er tilgjengelig både på Android og iPhone.

Ta en titt på madrassen din



Tenk at vi bruker nesten en tredjedel av livet i senga, det å ha en god madrass kan være forskjellen på en god natt søvn, og uendelige irritasjoner. Noen tydelige grunner til å bytte madrass kan være; synlig slitasje, om sengen er over 10 år, eller til og med om du har gått opp eller ned i vekt siden du gikk til innkjøp av den. Det tar omtrent en måned å tilpasse seg en ny madrass, heldigvis tilbyr flere leverandører nå opptil 100 dagers prøvetid på nye senger og madrasser, slik at du skal føle deg trygg på ditt valg.

Usikker på om du har gode søvnvaner? Prøv deg på disse skjemaene angående [søvnvaner](#) og [soving på dagtid](#) (NB! Engelsk).

Sov godt!

