



LE CONSEIL CHIRO :



LA POSITION DE SOMMEIL

TIMOTHY VOM SCHEIDT
CHIROPRACTEUR D.C. DIBAK



! NE JAMAIS DORMIR SUR LE VENTRE !

C'est la nuit que votre corps va "**regonfler**" ses disques intervertébraux tassés au cours de la journée par la **gravité** terrestre ainsi que les **positions** et **mouvements** effectués dans la journée. (on perd en moyenne 2 cm/jour que l'on regagne chaque nuit)

Les disques étant soumis à des **contraintes** de **torsion** ou **d'hyperpression** lors du sommeil auront tendance à ne pas se rebomber correctement et commencer la journée suivante déjà un peu aplatis. On comprendra aisément l'impact sur les disques impliqués (souvent C5-6-7 et L4-5-S1) d'une répétition quotidienne de cette **non-récupération** tout le long de la vie.

- Sur le **dos**, aucune problématique à dormir sauf : femme enceinte à partir du 3ème trimestre, apnée du sommeil, RGO, hyperlordose.
 - Sur le **côté**, il faut être **vigilant** à quelques petites étapes :
 - sortir l'épaule légèrement en avant avant d'éviter une éventuelle impaction de la **gléno-humérale** et mettre trop de poids sur **l'acromio-** et la **sterno-claviculaire**
 - garder les jambes semi fléchies, éventuellement avec un **coussin** entre celles-ci
- (ne pas tordre le bassin)**



L'oreiller est bien sûr **essentiel** dans le processus de maintien de la **nuque** dans une position idéale, c'est pour cela que nous vous conseillons un oreiller **uniforme** et **ergonomique** adapté à vos besoins. Les critères sont au nombre de **3** :

- avoir la nuque et la tête droites
- ne pas pouvoir passer sa main entre l'oreiller et la nuque
- pas de sensibilité ou de tensions palpables sur les masséters et les scalènes

Un oreiller magique adapté à tout le monde ne peut donc pas exister tant il existe de **poids/tailles** et de **courbures** différentes selon les **individus**.





Des jambes non alignées dans un sens comme dans l'autre créeront une torsion du bassin et de la colonne vertébrale



La position foetale fléchira énormément la colonne vertébrale



Un coussin adapté entre les jambes évite les torsions vertébrales





Un coussin trop épais cassera l'alignement de votre colonne



Un coussin trop peu épais ou pas assez ferme, inclinera la tête et cassera l'alignement de la colonne vertébrale



Un coussin adapté permettra de préserver l'alignement de vos courbures naturelles



Sources :

Étude de Kelsey et al. (2012) : "Sleep disturbances in persons with chronic low back pain".

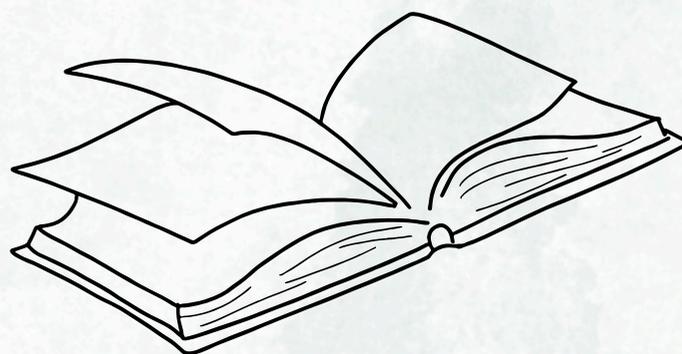
Sleep Positional Therapy for Nocturnal Gastroesophageal Reflux: A Double-Blind, Randomized, Sham-Controlled Trial : Jeroen M. Schuitemaker et al

Étude de Hu et al. (2015) : "Effect of different mattress designs on promoting sleep quality, pain reduction, and spinal alignment in adults with or without back pain; systematic review of controlled trials"

The effects of pillow designs on neck pain, waking symptoms, neck disability, sleep quality and spinal alignment in adults: A systematic review and meta-analysis : Johnson Pang Chun-Yiu et al ⇒ montre que le matériel à base de ressort de caoutchouc est le mieux pour les cervicales mais c'est réellement la forme et l'épaisseur de l'oreiller qui permettra de maintenir un bon alignement !

Étude de Nagai et al. (2020) : "Effects of using a pillow for the legs on low back pain and sleep quality among office workers with chronic low back pain"

Étude de Koo et al. (2019) : "The effect of using a knee pillow on the quality of sleep and the amount of low back pain"

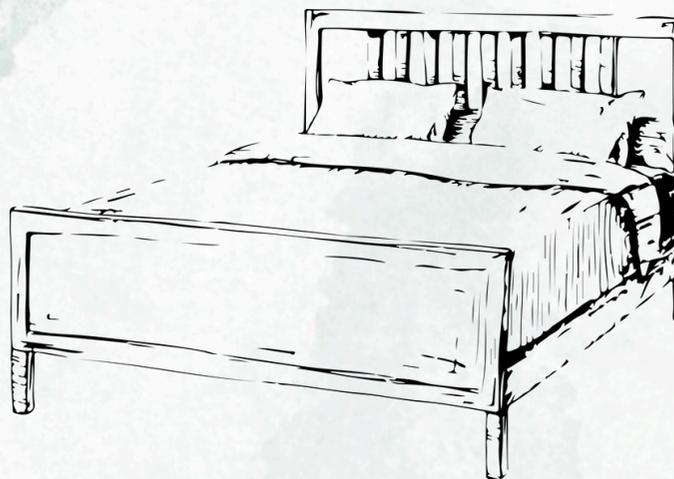


DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ :

Allongez-vous et installez-vous **confortablement**. Pensez à la façon dont vous voulez vous endormir. Certaines personnes se roulent en boule, d'autres s'étalent sur le lit. Comment vous sentez-vous lorsque vous vous levez, **rafraîchi** et **prêt** à y aller ou comme si vous vous étiez **battu** ?

La réponse facile à un mauvais sommeil est que votre **matelas** est trop **dur**, trop **mou** ou tout simplement **usé**. Avant de blâmer le matelas, le futon ou le matelas d'eau, examinons la **position** dans laquelle vous dormez.

Lorsque vous vous **allongez**, vos muscles doivent être **détendus**. C'est logique. Cependant, la position dans laquelle vous vous allongez peut empêcher un grand nombre de vos muscles de se **détendre** de manière uniforme. Il en résulte une **traction constante** sur votre colonne vertébrale lorsque vous êtes **allongé**. Lorsque vous vous levez, ces muscles sont endoloris parce qu'ils ont **travaillé** toute la nuit.



Commençons par la position "couché sur le côté" :

La première position importante est **l'angle** de vos jambes. Plus vous avez de problèmes de **bassin** et du **bas du dos**, plus l'angle des jambes est **important**. Si vous frottez les muscles des deux côtés du bas du dos, ils doivent être **souples**. S'ils sont sensibles ou contractés, **levez** ou **abaissez** les jambes pour trouver la position dans laquelle ces muscles sont **détendus**.

Ceci est particulièrement important si vous souffrez d'un problème **lombaire**. Dormir pendant des heures avec ces muscles **contractés** ne fait qu'aggraver la **lésion** locale, ce qui retarde considérablement le processus de **cicatrisation**. Frottez le muscle situé à l'extérieur du **bassin**, il s'agit de votre moyen fessier un important stabilisateur du bassin. Si ce muscle est douloureux, placez un oreiller **entre vos jambes**. La hauteur correcte réduira considérablement la sensibilité de ce muscle.

Si vous vous couchez sur le **dos** lorsque vous vous endormez, demandez à quelqu'un de passer la main sous votre dos et de frotter les muscles situés à côté de la colonne vertébrale. Si ces muscles sont sensibles, placez un petit **coussin** sous vos genoux.

Et voyez si cela réduit la sensibilité.

Ce phénomène est plus fréquent chez les personnes qui dorment sur des matelas extrêmement **durs**.



La prochaine chose à vérifier est la **hauteur** de votre oreiller.

La fonction de l'oreiller est de soutenir votre **cou** et votre **tête**. La hauteur varie selon que vous dormez sur le **dos** ou sur le **côté**. Sur le côté, **l'oreiller doit remplir l'espace entre la pointe de l'épaule et la nuque.**

Allongez-vous sur le **côté**, l'oreiller sous la nuque. Frottez les muscles à l'avant et sur le côté de votre **cou**. S'ils sont sensibles, votre oreiller doit être modifié.

Il est tout aussi mauvais d'être trop **haut** ou trop **bas**. Si vous observez la colonne vertébrale, le cou doit être soutenu en **ligne directe avec le dos**.

La tête ne doit pas être inclinée vers le **bas** ou vers le **haut**. Trouvez un oreiller ou une combinaison d'oreillers qui soutiennent votre cou de manière que les muscles du cou soient **peu ou pas sensibles**.



Si vous dormez sur le **dos**, vous aurez besoin de moins de **soutien** que si vous êtes sur le côté. Si la hauteur de votre oreiller est supérieure à la hauteur optimale, les **contractions** de ces mêmes muscles du cou seront plus **importantes**.

Vous avez maintenant la position **optimale** pour vous endormir. Si, au cours de la nuit, vous vous réveillez dans une autre position, il vous suffit de vous **replacer** dans cette position **idéale** pour vous.

Vous devriez vous entraîner à vous mettre dans **la bonne position** avec quelqu'un qui frotte les muscles pour vous assurer que vous avez atteint la position de sommeil **optimale**.

Si vous ne parvenez pas à trouver une position **correcte** sur votre lit, essayez un autre lit. Si votre matelas est trop **mou**, **usé** ou trop **dur**, vous aurez du mal à trouver une position **détendue** pour votre colonne vertébrale.

Si vous avez des difficultés à vérifier ces positions, n'hésitez pas à me **consulter**. Apportez votre (vos) oreiller(s) si vous souhaitez que nous **vérifiions** votre position de sommeil.

