

# Especialista em coluna indica o melhor jeito para dormir

Acordar disposto e sem dores pelo corpo pode estar relacionado com o jeito que a pessoa dorme. “Dormir de lado é a posição mais fisiológica e, ao mesmo tempo, em que ocorre menor pressão na coluna”, orienta o ortopedista Raphael Marcon, do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. Abraçar um travesseiro e utilizar outro de apoio entre os joelhos traz ainda mais conforto.

Para quem sofre de dores provocadas por hérnia de disco, por exemplo, “dormir de barriga para cima com as pernas flexionadas com ajuda de um travesseiro dobrado na região dos joelhos pode aliviar”, explica. Nessa posição, é importante não utilizar um travesseiro muito alto na cabeça para não forçar a coluna cervical.

Dormir de bruços é desaconselhado pelo especialista em coluna: “Além de provocar hiperextensão da lombar, acaba, involuntariamente, forçando a cervi-



GENIVALDO CARVALHO

**Marcon – Melhor é buscar o diagnóstico e, em seguida, fazer o tratamento**

cal, em razão de a cabeça estar virada para um dos lados”.

**Melhor compra** – De acordo com o ortopedista, o travesseiro deve ter firmeza suficiente para manter a altura durante o sono. O colchão, se for de espuma, deve ter a densidade recomendada para o peso e o tamanho da pessoa. No caso de molas,

o melhor é experimentar. “O colchão não deve ser muito mole nem muito rígido. Tem de ser firme suficiente para se adaptar às curvas do corpo. Ao olhar de lado quem está deitado, devemos ver a coluna reta em toda sua extensão”, explica.

O médico conta que, muitas vezes, o paciente chega ao consultório com dor e quer orientação para trocar o colchão. “O melhor

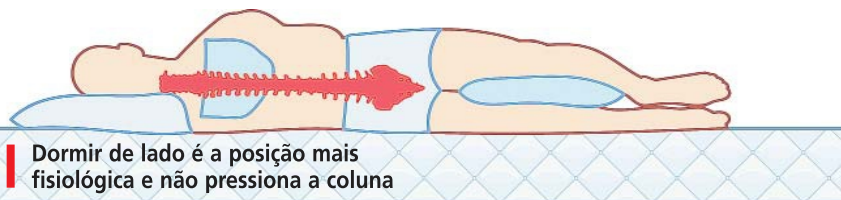
nesta hora é manter o colchão ao qual se está acostumado, para não ter um segundo problema. Primeiro, precisamos fazer o diagnóstico e, em seguida, realizar o tratamento, como acupuntura e fisioterapia.”

**Postura** – “A cama é um lugar feito para dormir. Devemos tomar cuidado com as posturas viciosas. Ler com apoio do travesseiro flexionando a cabeça, assistir à TV e até mesmo mexer no celular antes de dormir são posições que podem gerar dor”, alerta.

Ao acordar, fazer alongamento ainda na cama pode trazer alívio. Quem sofre de artrose, normalmente desperta com mais dor porque o quadro costuma se agravar quando o paciente permanece na mesma posição por determinado tempo. “Exercícios simples, ensinados na fisioterapia, auxiliam”, afirma Marcon.

Regina Amabile  
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial

REPRODUÇÃO



**Dormir de lado é a posição mais fisiológica e não pressiona a coluna**

REPRODUÇÃO



**Hérnia de disco – Dormir de barriga para cima com as pernas flexionadas pode aliviar dores**