



## Aquesta és la pitjor postura per dormir segons els experts



Sabies que la posició amb què dorms afecta la qualitat del teu son? Si tens problemes a l'hora de dormir o notes que no descances del tot bé, és possible que sigui perquè la teva postura no és la més adequada. Alguns experts expliquen que la pitjor posició que podem adoptar al llit és la bocaterrosa, és a dir, amb la panxa tocant el matalàs.

### **Per què hauríem d'evitar dormir en aquesta postura?**

Aquesta pot provocar diversos problemes per a la salut com dolors i molèsties musculars. A més, s'exerceix pressió sobre el cor i els pulmons, fet que s'hauria d'evitar.

D'altra banda, si es dorm molt temps en aquesta postura, la columna perd la seva curvatura natural i pot experimentar tensió o distensió i acabar provocant mal d'esquena.

El coll també en surt perjudicat, ja que quan estem estirats amb la panxa tocant a terra ens veiem obligats/des a girar el coll cap a un costat i això fa que es produeixin molèsties. Alguns mals de cap matiners poden ser donats per aquest motiu. Per tant, si dorms en aquesta posició, replanteja't canviar-la.