

النوم المفرط قد يسبب آلام الظهر.. تقرير طبي يكشف الأسباب والحلول

15 أغسطس، 2025



يتفق الأطباء وخبراء النوم على أن البالغين بحاجة إلى ما بين سبع إلى تسع ساعات من النوم يوميًا ، كي تتمكن أجسامهم وعقولهم من استعادة نشاطها. لكن السؤال المطروح هو: ماذا يحدث إذا تجاوز الشخص هذه الساعات؟ هل يشعر براحة أكبر، أم قد تكون هناك آثار سلبية؟

في تقرير نشره موقع "هيلث دايجست" المتخصص في الشؤون الصحية، تبين أن الإفراط في النوم قد يحمل آثارًا غير متوقعة، أبرزها آلام الظهر، وهو ما يعني أن النوم الزائد قد يسبب مشاكل بدلاً من أن يوفر راحة إضافية.

ونقل التقرير عن الدكتور روبرت غريفين، أخصائي أمراض العمود الفقري، قوله إن الحركة خلال اليوم تساعد على تخفيف آلام الظهر عبر تغيير وضعية الجسم باستمرار، في حين أن النوم لفترات طويلة يقلل من هذا التغيير الطبيعي، ما يؤدي إلى تيبّس العضلات وزيادة الضغط على الظهر.

كما أشار التقرير إلى أن سبب آلام الظهر لا يقتصر على طول مدة النوم فقط، بل قد يكون مرتبطاً بنوعية المرتبة التي ينام عليها الشخص. فحتى مع استخدام مرتبة جديدة وعالية الجودة، قد يشعر البعض بألم صباحي في الظهر إذا لم توفر المرتبة دعماً كافياً للعمود الفقري.

المرتبة المناسبة... أساس النوم المريح

يشدد الخبراء على أهمية اختيار مرتبة تتماشى مع شكل الجسم وانحناءات العمود الفقري، بحيث تُوفر الدعم المناسب وتمنع الضغط الزائد على أي جزء من الظهر. وفي هذا السياق، أظهرت دراسة نُشرت عام 2021 في مجلة "جراحة العظام والكسور" أن المرتبة متوسطة الصلابة قد تكون الخيار الأمثل، حيث تساعد على تقليل آلام الظهر وتعزز من جودة النوم.

ومن فوائد هذه النوعية من المراتب أنها تقلل اضطرابات النوم، ما يعني أن الشخص قد يحصل على نوم أعمق خلال وقت أقصر، مما يُغنيه عن الحاجة إلى فترات نوم طويلة.