

كيف تؤثر وضعية نومك في صحة جسمك وأعصابك؟ مخاطر خفية ونصائح لتصحيحها

13 ديسمبر، 2025



يحدّر خبراء الصحة من أن وضعية النوم التي يفضّلها الإنسان قد تحمل تأثيرات صحية تتجاوز آلام الظهر العابرة، لتطال مشكلات مثل الارتجاع الحمضي، الشخير، بل وحتى أعراضاً عصبية ناتجة عن الضغط المستمر على الأعصاب والعضلات.

وتشير الدكتورة شيلبي هاريس، المتخصصة في طب النوم، إلى أن اختيار وضعية معينة أثناء النوم يعتمد غالباً على الإحساس بالراحة، إلا أن البقاء في وضع ثابت طوال الليل قد يفرض ضغطاً متواصلاً على الجهاز العضلي العصبي، ما يؤدي إلى شعور بعدم الارتياح أو آلام مزمنة.

ويؤكد الأطباء أن الحل يبدأ من تصحيح وضعية النوم، باعتباره خطوة أساسية لتخفيف الألم وتحقيق نوم مريح وصحي.

أبرز وضعيات النوم وتأثيراتها الصحية:

وضعية "تي ريكس" (ثني الذراعين أثناء النوم)

وهي وضعية شائعة ظهرت على منصات التواصل، لكن الأطباء يحذرون من أنها قد تسبب خدر الذراعين بسبب الضغط على الأعصاب، خاصة العصب الزندي في المرفق. كما تزيد من احتمال الإصابة بمتلازمة النفق المرفقي عند ثني المرفق بشدة أو وضع الذراع تحت الوسادة.

النوم على الظهر

يساعد على إبقاء العمود الفقري مستقيماً، لكنه قد يفاقم الشخير ويزيد من الارتجاع المعدي المريئي عند بعض الأشخاص.

النوم على البطن

تعتبره الأبحاث أسوأ الوضعية لمحاذاة العمود الفقري؛ إذ يتطلب لف الرأس جانباً للتنفس، ما يؤدي إلى آلام الرقبة والكتفين. ورغم أنه قد يقلل من الشخير، فإنه الأكثر تسبباً في الإرهاق العضلي.

النوم على الجانب

هي الوضعية الأكثر شيوعاً والأفضل صحياً، خصوصاً عند ثني الركبتين قليلاً ووضع وسادة بين الساقين للحفاظ على استقامة الحوض والعمود الفقري.

نصائح لتحسين وضعية النوم:

الانتقال تدريجياً إلى النوم على الجانب أو الظهر.

استخدام وسائد رقيقة لمن يواجهون صعوبة في ترك النوم على البطن لتقليل التواء الرقبة والظهر.

اتباع توصيات مؤسسات طبية مثل مايو كلينك وجونز هوبكنز التي تشجع على الوضعيات الداعمة للعمود الفقري، خاصة مع التقدم في العمر.

استشارة أخصائي نوم عند استمرار اضطرابات النوم أو الشعور بعدم الراحة بعد الاستيقاظ.