



# La importància de descansar bé

És habitual que, en aquesta secció, us oferim tota una sèrie de recomanacions vinculades a l'exercici físic terapèutic, però molt poques vegades destinem temps a comentar un tema al qual dediquem un terç de la nostra vida: dormir. Si fem cas de les recomanacions dels experts, els adults hem d'intentar descansar una mitjana de 8 hores, tot i que sabem que no sempre és possible per raons alienes (horaris de feina, nens petits, etc.). En tot cas, hem de saber que un dèficit d'hores de son pot afectar la nostra qualitat de vida. Dormir és la manera que té el nostre cos de carregar les bateries, de regenerar les nostres cèl·lules, és quelcom que hem de fer molt bé.

A l'hora de dormir hem de tenir en compte tots els factors que hi influeixen: el matalàs, la postura, l'aïllament sonor, la temperatura... I no oblidem també escollir una bona companyia... bé, això últim és broma!

Pel que fa a la postura, la posició corporal horitzontal és la recomanada de manera general. A vegades es recorre a posicions elevades de cames que poden semblar més còmodes, però que estan indicades només per a malalts cardiovasculars. Pel que fa a les persones que tenen reflux, poden optar bé per tenir el capçal del llit elevat o per dormir sobre el costat esquerre (mai sobre el dret).

Els experts recomanen matalassos amb factor de suport SAG=2 (especificitat que cal consultar a la botiga), de fermesa mitjana i amplis, per poder canviar de postura amb comoditat. Hi ha un cert consens respecte al fet que cal canviar de matalàs cada deu anys. Com a complement, un bon somier multi-làmines deixa respirar el matalàs.

El tipus de coixí depèn molt del gust de cada persona, però és indispensable que ens permeti respirar bé i, a la vegada, mantenir la columna i el crani rectes i còmodes, sense pressions cervicals ni mandibulars. A l'habitació cal evitar sorolls en la mesura del possible, buscant el màxim aïllament, i també els llums massa brillants, ja sigui el de les tauletes o els mòbils. Pel que fa a la temperatura, l'ideal són els 21 graus, amb una humitat d'entre un 60% i un 85% amb roba de llit transpirable. Els sorolls, extingim-los si és possible, res com la calma i el silenci per agafar bé el son.

