# كيف نختار وضعية النوم الصحيحة؟ طبيبة تجيب

اوضحت اختصاصية الأعصاب الروسية، نتاليا شيبيتسينا، كيفية اختيار وضعية النوم الأفضل والأكثر صحة للإنسان خلال حياته.

وقالت شيبيتسينا، إن: "الإنسان يجب أن يختار وضعية نوم مريحة، أولاً وقبل كل شيء، مريحة لنفسه، لأنه إذا كان الشخص على سبيل المثال يعاني من متلازمة الألم، فإنه يتخذ بشكل حدسي وضعية قسرية بشكل دوري من أجل تخفيف هذا الألم".

وأضافت الخبيرة أنه: "يجب على الشخص السليم، غير المحدود في الحركة وغير المشلول، أن يختار وضعية النوم بنفسه، والشيء الرئيسي هو أن تكون الوضعية مريحة".

وخلصت بالقول: "بالطبع، هناك الكثير من الوسائد المختلفة، ويتعين التعامل مع هذا الأمر بشكل انتقائي، لأنه فردي للغاية وعند الاختيار، فإن المعيار الأكثر أهمية هو الشعور بالراحة".