

Vigtigheden af en god nats søvn

Af Sanne Maagaard, Marketing Manager Tempur Sealy Danmark

Du bruger omkring en tredjedel af dit liv på at sove – og det er der gode grunde til. Få ting har nemlig så stor betydning for din krop og dit velbefindende som din nattesøvn – eller manglen på samme. Når du er vågen, er det hjernen, der styrer kroppen. Under søvn slapper musklerne derimod af, og det betyder, at du nemt kan komme til at ligge i stillinger, der kan føre til ubehag på grund af uhensigtsmæssige trykpunkter. Derfor er det afgørende, at både din madras og pude giver den nødvendige støtte, så kroppen holdes i en sund og komfortabel position natten igennem.

I løbet af natten ligger du ofte i den samme stilling i længere tid ad gangen. Hvis kroppen samtidig er vredet, ligger i klemme eller er placeret i en unaturlig vinkel, kan det føre til øget belastning og flere trykpunkter. Konsekvenserne af dårlige sovestillinger vil derfor ofte kunne mærkes.

Ifølge Sundhedsstyrelsen bør voksne sove 7-9 timer i døgnet*. Men kvaliteten af din søvn afhænger også af det, du gør i de cirka 16 timer, du er vågen. For at opbygge det rette søvnpres – altså følelsen af naturlig træthed ved sengetid – er det vigtigt at have fokus på god søvnhygiejne. Det indebærer sunde og stabile vaner i hverdagen, som understøtter en bedre og mere restituerende søvn om natten

Har man besvær med at sove, eventuelt efter en hård træning, er det vigtigt at være opmærksom på såkaldt søvnhæmmende adfærd. For at opnå en god nats søvn, skal man geare ned i tiden op til man skal i seng, da for mange stimuli inden sengetid kan have dårlig indflydelse på søvnen. Det er en god idé at lægge mobilen og skærme til side ca. 1 times tid inden sengetid. Derudover er faste sengetider både morgen og aften med til at regulere en mere fast døgnrytme, så kroppen er klar på at sove når det er sengetid.

Når det kommer til træning og søvn, så er det vigtigt at være opmærksom på ikke at lave hård fysisk træning lige op til, at man skal sove. Hvis kroppen har været i gang, kan man opleve at det kan være svært at falde til ro. Træn derfor helst ikke i 2 timer op til, at du skal sove og prøv evt. med et varmt bad lige inden sengetid for at berolige kroppen.

*<https://www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Soevn/Anbefalinger-for-soevnlaengde>