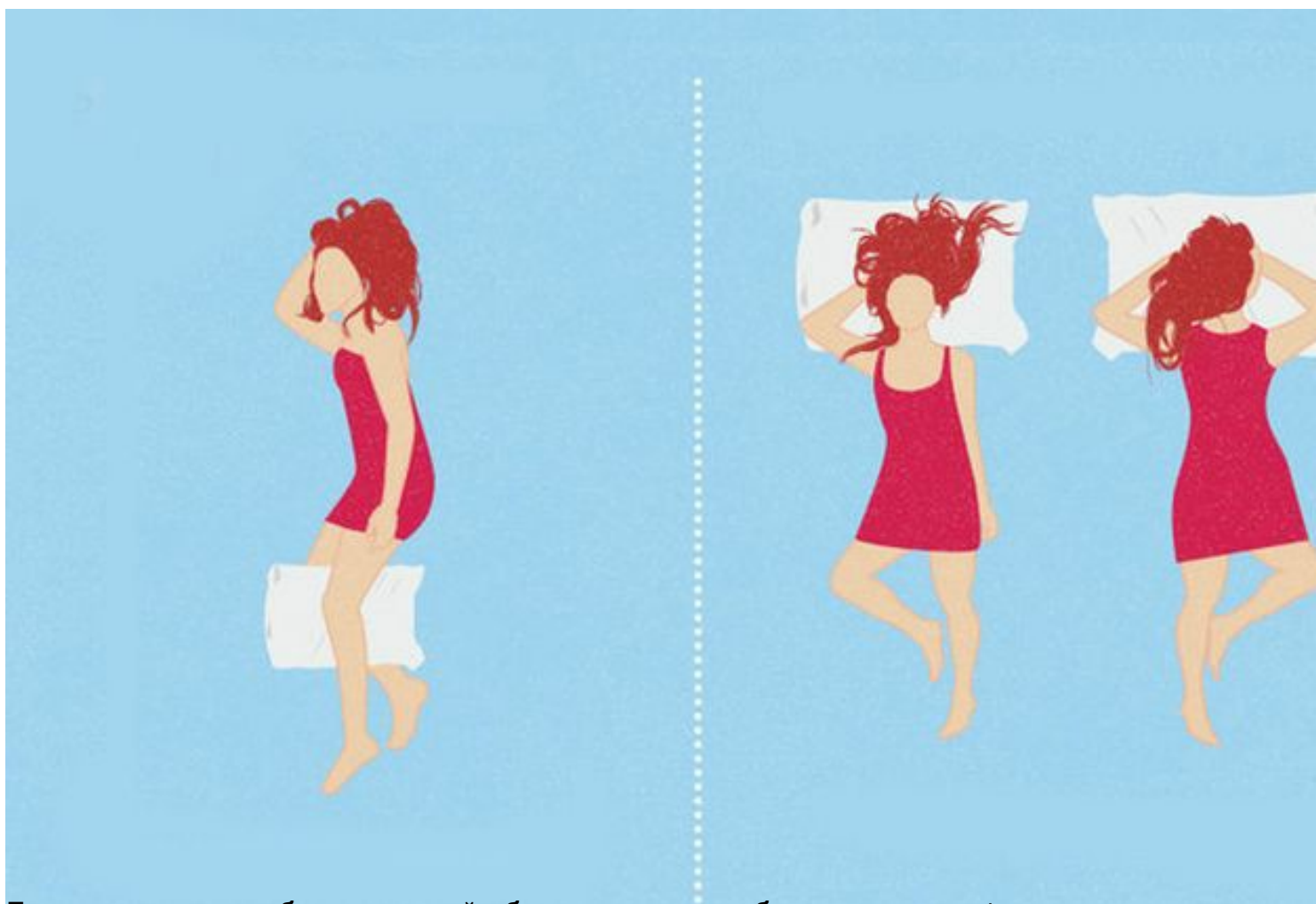


Как часто мы вместо того, чтобы проснуться свежими и отдохнувшими, чувствуем по утрам усталость и разбитость. В особенности, если нас мучают боли. Тогда и сон ни в радость, ни на пользу. Чтобы с вами такого не приключилось, расскажу, как правильно спать, чтобы боль не только не мешала отдыху, но и как можно быстрее утихла.

Боли в тазобедренном суставе

Лучшая поза для сна (слева): на боку, разместив подушку между коленями.

Худшая поза для сна (справа): на спине или на животе.



Если в области шеи, верхней области головы и боли, лучше выбрать жаворе.



Подушка под лоб (слева) и под колено (справа) - это хорошие варианты, так как они поддерживают естественную кривизну позвоночника.



Поясничная область (справе) на спине разместить подушку под коленями, чтобы



Боли в шее (справа) на боковой поверхности. На перьевой подушке или с валиком



Теги: [для](#), [на](#), [не](#), [как](#), [только](#), [но](#), [правильно](#), [поза](#), [чтобы](#), [ни](#), [сна](#), [спать](#), [бо](#), [в](#), [шеи](#)