

Если во время сна затекают (немеют) руки

Обычно подобные «неудобства» возникают в ситуации, когда человек или спит продолжительное время в одном и том же положении, или же вовсе спит в неудобной для себя позе.

Те, кто посчитает целесообразным обратиться после проявления таких случаев к врачу, будут абсолютно правы. Так как проблема может быть связана с каким-то вялотекущим внешне не проявленным заболеванием или же с расстройством центральной нервной системы (ЦНС).

Наряду с этим, если затекание рук проявляется лишь от случая к случаю, можно ограничиться простыми гимнастическими упражнениями, способствующими расширению диапазона мышечной активности рук. Для этого необходимо сесть удобно в кресло, положив обе руки на подлокотники в вытянутом положении. Затем надо закрыть глаза и успокоить в течение 2-3 мин. свое дыхание. После этого можно приступать к занятиям. Сначала руки сгибаются в локтях поочередно (левой, затем правой) – 100-200 раз. Сразу на такое количество многие не выйдут. Так что, на это потребуется определенное время. Руки будут болеть, тело тоже. Но более всего будут переживать те, у кого после таких занятий заболит поясница. Хотя настоящей целью этой гимнастики как раз и является возмущение поясницы – с тем, чтобы она начала принимать более активное участие в жизнедеятельности тела.

Другим важным следствием этих упражнений будет затекание ног во время гимнастики. Это будет второй симптом. Он предупреждает о том, что у таких людей присутствует расстройство в деятельности ЦНС, в результате чего верхние и нижние части их тела двигаются асинхронно. В связи с тем, что во время сна к мышцам ног приток крови происходит более активно, мышцы рук могут испытывать ее недостаток. Регулировать этот процесс во сне люди не способны.

Но могут помочь частые перевороты тела с одного бока на другой. Сон на жесткой поверхности таким людям противопоказан.

Judan.