

Uni huoltaa

Riittävä ja laadukas uni takaa tuki- ja liikuntaelinten palautumisen päivän kuormituksesta. Unihäiriöt taas nostavat tule-riskiä.

Tutkimukset osoittavat, että unihäiriö lisää selkävun riskiä 40 ikävuoden jälkeen. Työn fyysisen kuormittavuuden lisäksi henkinen stressaantuneisuus, tyytymättömyys elämään ja vakava unihäiriö olivat selkäkipua ennustavia tekijöitä. Unihäiriöstä kärsivillä selkävun riski oli yli kaksinkertainen verrattuna niihin, joilla ei ollut ongelmia nukkumisessa. Toisaalta kireät lihakset ja kireä mieli voivat estää unen tulon.

Tilapäinen unettomuus kuuluu elämään, mutta hoitamattomana se voi kroonistua lisäten muiden sairauksien riskiä.

- Unihäiriöiden esiintyminen suurentaa keskivartalolihavuuden riskiä.
- Tapaturmariski ja sitä kautta tule-vammojen mahdollisuus nousee huomiokyvyn heikentyessä unettomuuden vuoksi.
- Väsymys on taustatekijänä kolmasosassa liikenneonnettomuuksista.

Riittävä ja hyvänlaatuinen uni on tärkeä ihmisen terveydelle. Unessa elimistön toimintakyky palautuu, fyysinen väsymys poistuu.

Paras uniasento

Suosittelavimmat nukkuma-asennot ovat kyljellään ja selällään. Vatsallaan nukkumista tulee välttää, koska silloin rinta- ja niskaranka ovat kiertyneinä.

Selällään nukuttaessa patjan tulee joustaa takapuolen ja hartioiden kohdalla sekä tukea ristiselän aluetta. Tyynyn tulee tukea niskaa ja painaa aavistuksen leukaa rintakehään, kuitenkin niin ettei kaulalle muodostu kaksoisleukaa. Selällään nukkumisessa voi käyttää tukena myös tyynyä, joka laitetaan polvien alle. Tällöin alaselkä suoristuu hieman ja lihakset pääsevät rentoutumaan paremmin.

Kylkiasennossa patjan tulee joustaa lantion ja hartioiden alueelta ja tukea vyötärön aluetta. Tyynyn tulee täyttää niskan ja hartian välinen alue riittävästi, jotta kaularanka pysyy suorassa. Jos patja ei tue riittävästi vyötärön aluetta, myös sitä voi tukea kapealla tyynyllä.

Viisi keinoa koettaa saada unta

- Pyri säännölliseen unirytmiiin myös vapaalla
- Nukkumaanmenon rituaalisointi voi auttaa uneen pääsyä:
 - *Tee nukkumisympäristö otolliseksi unelle (uniergonomia),*
 - *Suorita iltatoimet rauhallisesti ja yöpuulle valmistautuen,*
 - *Tee jotakin rentouttavaa ennen nukkumaanmenoa esimerkiksi lue unettavaa kirjaa.*
- Lisää liikuntaa, mutta älä urheile juuri ennen nukkumaan menemistä
- Älä syö iltaisin liian raskaasti, mutta toisaalta älä mene nukkumaan nälkäisenä
- Älä yritä nukahtaa väkisin. Jos uni ei tule 15 minuutissa, nouse vuoteesta.

Huomaa myös

[Reuma-lehti 4/2013: Unen hoito kannattaa](#)