

趴睡也會對身體帶來影響？物理治療師教 4 撇步，睡得更健康！



上班族或學生等族群，中午飯後休息最常見的睡姿就是趴睡，國泰醫院復健科物理治療師簡文仁表示，趴睡其實也講究姿勢，不良的趴睡姿勢可能就容易對身體帶來負面影響，提醒民眾日常可多留意。

趴睡也會對身體帶來影響？

2 種不良姿勢建議盡量避免。

建議避免的姿勢：

簡文仁物理治療師指出，較不良的趴睡習慣最常見的其中一個，就是臉面向左右其中一側、臉趴在手上，這樣的姿勢除了壓迫到臉部神經、影響血循，也使得頸椎呈現時間較長的不良姿勢，許多人可能醒來之後肩頸痠痛、甚至可能落枕。另一種較不良的趴睡習慣，就是正面趴睡壓在眼窩，除了上述影響外，也容易壓迫到眼球，不利眼部健康。

普遍可能影響全身：

不論是上述哪一種，趴下來的姿勢普遍都偏低，容易呈現「低頭族」的姿態，對頸椎、腰椎、相關肌肉群都有許多負面影響，因此睡醒之後常會腰酸背痛。另外也容易壓迫心肺，呼吸較不順暢。腸胃也較容易受到壓迫，可能消化不良、出現脹氣等問題。其他也包括腳麻等末梢血循受到影響。

趴睡也會對身體帶來影響？ 2種不良姿勢建議盡量避免



側面趴睡

- 壓迫臉部 . 影響血循
- 頸椎不正 . 肩頸痠痛

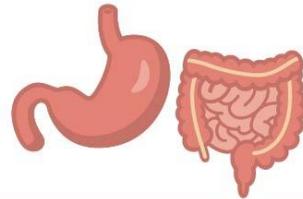


正面趴睡壓眼窩

- 易壓迫眼球
- 增眼球壓力

兩種皆有的
的影響

- 壓迫心肺腸胃
- 影響頸椎、腰椎
- 影響末梢血循



資訊來源：國泰醫院復健科物理治療師 簡文仁

趴睡注意姿勢睡得更舒服，
物理治療師教 4 撇步更健康！

趴睡的時間：

簡文仁物理治療師建議，民眾午休要趴睡的時候，可注意幾個原則，更有助身體健康、避免身體不適。時機應避免飯後直接就趴睡，但也不用拖得太久，畢竟午休時間通常不長，建議放下碗筷後 10 分鐘趴睡即可，此時食物通常已「就定位」。

建議趴睡姿勢：

姿勢方面最推薦的就是將頭部墊高，可用趴睡枕或一般抱枕，如此可減少頸椎、脊椎彎曲的弧度，也可降低身體各處的壓迫，並以正睡為主。另外也可以

先解開皮帶，如此腹部壓力也可以減輕，並使得腸道更為通順。若是懶得帶枕頭或準備抱枕，簡文仁物理治療師建議，可以額頭趴在手臂上，如此可避免壓迫臉部或眼窩，整體脊椎姿勢也正，不會側面彎曲。

趴睡注意姿勢睡得更舒服， 物理治療師教4撇步更健康！



注意時間

午餐10分鐘後再進行趴睡。



額頭趴著

至少避免壓到眼窩。



解開皮帶

減輕腹部壓力，腸道更通順。



把頭墊高

可用抱枕或是趴睡枕。

資訊來源：國泰醫院復健科物理治療師 簡文仁

比趴睡更好的姿勢：坐著睡。

物理治療師教2姿勢睡更好！

頭靠牆、坐著睡：

簡文仁物理治療師表示，睡姿會是長時間維持同樣的姿勢，姿勢越正越好，最好的就是躺平。不過考量現實，除了趴睡之外也建議，若情況允許也可以坐直著睡，將後腦杓靠牆或是靠著椅背，使得頭頸、身體擺正，如此一來自然也不會有上述姿勢所帶來的結構影響或壓迫。

頭靠牆、用頸枕、坐著睡：

不過坐直的睡，頭也有可能往旁邊倒，因此更好的方式會建議可戴上頸枕支撐頸部。在頭頸和身體擺正，頭也不會往旁邊倒的情況下，這樣的睡姿又會比前述兩種睡姿更能避免對身體帶來負面影響。

比趴睡更好的姿勢：坐著睡 物理治療師教2姿勢睡更好！

頭靠牆、坐著睡



- ✓ 減少身體各處壓力。
- ✓ 身體正，降脊椎壓力。

用頸枕



- ✓ 避免頭往旁邊倒，有助把頭擺正。

睡姿有較長時間維持同樣姿勢，**姿勢越正越好。**