

Budíte sa dolámaní? Tento jednoduchý trik s vankúšom môže zmeniť vaše rána

19.4.2026 - | SITA

Ráno by malo patriť k najpríjemnejším častiam dňa. Namiesto sviežosti však mnohí ľudia vstávajú s bolesťou chrbta, stuhnutým krkom alebo nepríjemným tlakom v krížoch. Často pritom automaticky obviňujú matrac. V praxi však býva problém oveľa jednoduchší - nevhodná poloha tela počas spánku.

Prečo vás môže po zobudení bolieť chrbát?

Z pohľadu fyzioterapie je najdôležitejšie, aby chrbtica zostala počas spánku v tzv. neutrálnej polohe. To znamená, že si zachová svoje prirodzené zakrivenie a nie je zbytočne vychýlená.

Ak je telo v neprirodzenej polohe:

- svaly zostávajú mierne napäté
- nedochádza k plnohodnotnému uvoľneniu
- ráno sa môže objaviť stuhnutosť alebo bolesť

Tieto problémy sa najčastejšie prejavujú v oblasti krčnej a drierkovej chrbtice.

Jednoduché úpravy, ktoré dávajú zmysel

Neexistuje jeden univerzálny trik, ktorý by fungoval pre každého. Existujú však odporúčania, ktoré majú oporu v praxi a často prinášajú úľavu.

☐ Spánok na boku s oporou

Ak spíte na boku, dôležité je, aby bola chrbtica čo najviac v jednej línii. Pomôcť môže:

- vankúš pod hlavou primeranej výšky
- ďalší vankúš pred telom, o ktorý si opriete rameno alebo hornú časť trupu

Takto sa zníži rotácia tela a napätie v oblasti chrbta.

☐ Vankúš medzi kolenami

Pri spánku na boku je veľmi užitočné vložiť:

- malý vankúš alebo zrolovaný uterák medzi kolená

Tým sa:

- stabilizuje panva
- zníži tlak na kríže
- zabráni neprirodzenému skrúteniu chrbtice

Tento postup sa bežne odporúča aj pri bolestiach drierkovej chrbtice.

□ Správna poloha hlavy

Hlava by nemala byť:

- príliš vysoko (predklon)
- ani príliš nízko (zaklonenie)

Ideálne je, keď krk plynulo nadväzuje na chrbticu bez ostrého uhla.

Čomu sa radšej vyhnúť?

Niektoré zdanlivo pohodlné polohy môžu telu skôr škodiť:

- **ruka pod hlavou alebo pod vankúšom**
môže spôsobovať tlak na rameno a krčnú chrbticu
- **príliš vysoký alebo naopak plochý vankúš**
vedie k neprirodzenej polohe krku
- **padanie hornej nohy dopredu pri spánku na boku**
spôsobuje rotáciu panvy a zaťaženie krížov

Ako si vybrať vhodný vankúš?

Neexistuje jeden „najlepší“ vankúš pre všetkých. Výber by mal zohľadniť najmä polohu, v ktorej najčastejšie spíte:

- **nižší vankúš** – vhodnejší pri spánku na bruchu
- **stredne vysoký** – vhodný pre spánok na chrbte
- **vyšší vankúš** – lepší pri spánku na boku

Vo všeobecnosti platí, že výška vankúša by mala približne vyplniť priestor medzi hlavou a ramenom, aby krk zostal v neutrálnej polohe.

Dôležité je tiež:

- aby vankúš držal tvar
- bol priedušný
- a subjektívne pohodlný

Dôležitá poznámka na záver

Úprava spánkovej polohy môže výrazne pomôcť, no nie je to univerzálne riešenie všetkých problémov s chrbtom. Ak bolesti:

- pretrvávajú dlhodobo
- zhoršujú sa
- alebo sú veľmi intenzívne

je vhodné obrátiť sa na odborníka, napríklad fyzioterapeuta alebo lekára.

Čo si z toho odniesť?

Správna poloha počas spánku má reálny vplyv na to, ako sa ráno cítite. Nemusíte hneď meniť celý matrac alebo investovať veľké peniaze. Často stačí:

- lepšie podoprieť telo
- zvoliť vhodný vankúš
- a vyhnúť sa nevhodným polohám

Aj malé zmeny môžu viesť k citelnej úľave – a k ránam bez bolesti.

<https://sita.sk/byvaniehrou/budite-sa-dolamani-tento-jednoduchy-trik-s-vankusom-moze-zmenit-vase-rana>