

## Dampak Salah Tidur, Bikin Aktivitas Menurun



Tidur dengan posisi yang tidak nyaman dapat membuat Anda bangun dengan leher kaku dan sakit yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Bagaimana cara mengatasinya? Ikuti penjelasan berikut ini ya.

### **Kompres Dingin atau Panas**

Tempatkan kompres es atau benda dingin lainnya di leher untuk membantu mengendurkan otot-otot yang tegang, mengurangi pembengkakan, dan meredakan nyeri otot, seperti yang ditulis Megan Smith, MD, praktisi kesehatan Amerika sekaligus penulis kesehatan dan kebugaran untuk Livestrong Foundation. Bungkus beberapa es dengan handuk lalu letakkan pada area yang sakit selama 20 menit. Jika es tidak efektif, ganti dengan botol air panas atau kain handuk yang direndam air panas. Mandi dengan menggunakan air hangat juga dapat mengurangi otot leher yang tegang dan nyeri.

### **Pemijatan**

Ketika otot-otot leher menjadi kaku, berikan pijatan lembut untuk meredakannya, seperti yang disarankan oleh Megan. Mintalah bantuan orang lain untuk menekan lembut ke area leher yang sakit, gunakan jari-jari untuk memijat otot leher yang tegang ke arah luar. Jika Anda dapat memijatnya sendiri, remas otot dengan hati-hati sampai merasa lebih baik.

### **Peregangan**

Lakukan peregangan dengan lembut dan perlahan untuk mengurangi ketegangan pada otot leher dan meningkatkan fleksibilitas. Kendurkan otot leher sampai dagu terkulai ke dada. Tahan posisi ini selama beberapa detik, kemudian kembali ke posisi awal. Miringkan telinga kanan ke bahu kanan sambil menjaganya tetap rileks, kemudian bergantian miringkan telinga kiri ke bahu kiri. Cara lainnya adalah dengan menempatkan tangan di sisi kepala dan tarik leher ke depan bersamaan dengan leher diarahkan ke belakang. Selain itu, memutar kepala ke arah depan dan belakang juga dapat membantu meringankan ketegangan otot leher.

### **Atur Posisi Tidur**

Menurut laporan penelitian dari Virginia Tech University's Schiffert Health Center, posisi tidur yang tepat adalah menyamping dengan bantal di bawah kepala. Hal ini menjaga tulang belakang tetap lurus dan tubuh tetap seimbang. Hindari tidur dengan menumpukan berat badan pada perut atau punggung karena dapat menyebabkan tulang belakang tidak sejajar. Selain itu, laporan Nicholas Institute of Sport Medicine Amerika, disebutkan tidur dengan bantal terlalu banyak dapat meningkatkan tekanan pada otot, ligamen, dan menyebabkan sakit leher. Cobalah menggunakan bantal khusus ortopedi untuk memastikan leher dan tulang belakang tetap sejajar.

Terapkan cara-cara di atas agar terhindar dari sakit leher yang mengganggu di pagi hari ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/dampak-salah-tidur-bikin-aktivitas-menurun.html>