Schlafhygiene in der Physiotherapie

1. Achten Sie auf regelmäßige Schlafzeiten: Versuchen Sie jeweils zur selben Zeit zu Bett zu gehen, bzw. zur selben Zeit aufzustehen. Das wird dabei helfen, ihre biologische Uhr richtig einzustellen. Achten sie auf helles, natürliches Licht beim Aufwachen, auch das ist für die „Einstellung“ Ihrer inneren Uhr sinnvoll.

2. Nutzen Sie ihr Bett nur zum Schlafen und für sexuelle Aktivitäten, um ihr Gehirn darauf zu trainieren, dass Zubettgehen Schlafenszeit bedeutet. Essen und Arbeiten Sie nicht im Bett und schauen Sie nicht im Bett fern. Tun Sie das außerhalb des Schlafzimmers. Verlassen Sie das Bett, wenn sie nicht innerhalb von 20 min einschlafen können und kehren sie erst wieder zurück, wenn sie müde sind. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, das Bett zu verlassen - wenn z.B. ihre Mobilität momentan stark eingeschränkt ist oder Sicherheitsgründe dagegen sprechen – machen Sie etwas Entspannendes (z.B. Entspannungstraining) bis Sie müde werden und einschlafen.

3. Entwickeln Sie entspannende Bettzeit-Routinen. Nehmen Sie ein warmes Bad, lesen Sie ein Buch, meditieren Sie oder dehnen Sie sich. Vermeiden Sie anregende Aktivität wie Fernschauen oder eine aufreibende Diskussion.

4. Beenden Sie moderate oder intensive körperliche Übungen mindestens 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen. Training direkt vor dem Schlafengehen stimuliert Gehirn und Körper und macht das Einschliefen schwerer. Man weiß allerdings, dass regelmäßiges (am besten mäßiges bis intensives) Training den Nachtschlaf verbessert. Sprechen Sie mit ihrem Therapeuten über ein geeignetes Trainingsprogramm.

5. Verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke und Speisen (z.B. die meisten Teesorten, Kaffee, Schokolade, Softdrinks) mind. 4 Stunden vor dem Schlafengehen. Überprüfen Sie ggf. auf der Verpackung, ob Koffein beinhaltet ist. Koffein kann das Einschlafen erschweren und kann dazu führen, dass Sie nachts häufig aufwachen.

6. Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten in einem Zeitfester von 3-4 Stunden vor dem Schlafengehen. Viele denken zwar, dass Alkohol zur Entspannung am Abend beiträgt, allerdings führt Alkoholkonsum zu häufigeren Wachphasen in der Nacht und lässt Sie früher wach werden. Nikotin in Zigaretten ist eine Stimulanz, die das Einschlafen erschwert.

7. Nehmen Sie keine Schlaftabletten ohne ärztliche Verordnung ein.

8. Vermeiden Sie es, sich am Tag schlafen zu legen, damit Sie nachts müde „ins Bett fallen“. Wenn Sie das Gefühl haben, einen Mittagsschlaf zu brauchen, begrenzen Sie ihn auf max. 30 min und vermeiden Sie es, sich gegen Abend hinzulegen.

9. Gestalten Sie ihre Schlafumgebung angenehm und entspannend. Darunter fällt, zu viel Licht und störenden Lärm zu vermeiden. Verzichten Sie auf lichtemittierende Elektronik (TV, Computer, Smartphone) zumindest 30 min vor dem Zubettgehen, da das abgestrahlte Blaulicht Ihren Schlaf durch eine Unterdrückung der Melatoninproduktion stören kann. Verwenden Sie bei Bedarf Ohrstöpsel, verdunkelnde Vorhänge oder Augenmasken. Halten Sie die Raumtemperatur angenehm. Zu warm oder zu kalt kann Ihren Schlaf stören. Achten Sie auf angenehme Kissen und Matratzen.

10. Vermeiden Sie ein üppiges, würziges Essen 2 bis 3 Stunden vor dem Zubettgehen. Die Arbeit Ihres Verdauungssystems wird im Schlaf verlangsamt, was die Säureproduktion erhöht und zu Sodbrennen führen kann. Begnügen Sie sich mit leichten Snacks, wenn Sie Hunger haben. Vermeiden Sie eine übermäßige Flüssigkeitsaufnahme 2-3 Stunden vor dem zu Bettgehen.

11. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, wenn Sie weiterhin unter Schlafstörungen leiden.

Quellen:

Vitale KC, Owens R, Hopkins SR, Malhotra A. Sleep Hygiene for Optimizing Recovery in Athletes: Review and Recommendations. Int J Sports Med. 2019 Aug; 40(8): 535-543. doi: 10.1055/a-0905-3103. Epub 2019 Jul 9

Murawski B, Wade L, Plotnikoff RC, Lubans DR, Duncan MJ. A systematic review and meta-analysis of cognitive and behavioral interventions to improve sleep health in adults without sleep disorders. Sleep Med Rev. 2018 Aug; 40: 160-169. doi: 10.1016/j.smrv.2017.12.003. Epub 2017 Dec 29.

Bonnar D, Bartel K, Kakoschke N, Lang C. Sleep Interventions Designed to Improve Athletic Performance and Recovery: A Systematic Review of Current Approaches. Sports Med. 2018 Mar; 48(3): 683-703. doi: 10.1007/s40279-017-0832-x.

Friedrich A, Schlarb AA. Let‘s talk about sleep: a systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students. J Sleep Res. 2018 Feb; 27(1): 4-22. doi: 10.1111/jsr.12568. Epub 2017 Jun 15.

Kelley GA, Kelley KS. Exercise and sleep: a systematic review of previous meta-analyses. J Evid Based Med. 2017 Feb; 10(1): 26-36. doi: 10.1111/jebm.12236. Review

Knufinke M, Nieuwenhuys A, Geurts SAE, Coenen AML, Kompier MAJ. Self-reported sleep quantity, quality and sleep hygiene in elite athletes. J Sleep Res. 2018 Feb; 27(1): 78-85. doi: 10.1111/jsr.12509. Epub 2017 Mar 8.

Simpson NS, Gibbs EL, Matheson GO. Optimizing sleep to maximize performance: implications and recommendations for elite athletes. Scand J Med Sci Sports. 2017 Mar; 27(3): 266-274. doi: 10.1111/sms.12703. Epub 2016 Jul 1. Review.

DIGOTOR GmbH
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
Frank Diemer · Nedeljko Goreta · Volker Sutor
Austraße 30 · D-74336 Brackenheim
info@digotor.info www.digotor.info www.facebook.com/digotor.info www.instagram.com/digotor.fortbildungen