

¿Recuerdas un momento cuando eras capaz de dormir toda la noche? Muchas personas con ciática no han dormido por la noche en meses, o más. No pudiendo dormir aumenta las frustraciones de dolor del nervio ciático. Pero hay buenas noticias, más y más personas están aprendiendo a tomar el control de su dolor y encontrar la capacidad de dormir otra vez.

¿Por qué no puedo obtener sueño una buena noche de? -Cuando los nervios en la espalda se inflaman, causan una llamarada ciática. Cuando pone para dormir, es automático de presión sobre el nervio. Esto es lo que inevitablemente causa esas noches sin dormir.

¿Cuáles son los 3 mejores colchones para aliviar mi dolor?

1. espuma colchones - con un colchón de

espuma, no una parte del cuerpo tiene más peso que cualquier otra parte. Esto es muy importante porque no permite una tensión extra en la espalda baja. Muchas personas que han tratado con ciática han encontrado esto para ser una ayuda increíble. Si usted elige la espuma de látex, espuma de la memoria u Temperpedic, hay una buena probabilidad de que obtendrá un gran alivio con esto.

2. Seleccione comodidad cama - también conocido como un sueño número. Tengo que ser honesto aquí, he oído comentarios mixtos en esto, y es un poco caro. La mejor ventaja que tiene es la habilidad de ajustar la firmeza del colchón. Traviesas de lado tienden a beneficiarse más de esto.

3. Dormir en cama - este es uno de los mejores tratamientos caseros para

sueño una buena noche de. No sólo es esta cama confortable, pero también puede levantar las piernas, la cabeza o ambas para aliviar la tensión en la espalda baja. Si tienes ciática severa, esto no significa más dormir en sillones reclinables.

Imagínese durmiendo toda la noche otra vez. Aunque la decisión de comprar un nuevo colchón o cama puede ser caro, es bien vale la pena para encontrar finalmente algo de alivio.

La mayoría sufren de ciática hacer cosas simples cada noche que dará lugar a un dolor insoportable. ¿Eres uno de ellos?

[Source](#) by [Sarah Neve](#)