
Subject: Schlafposition - Rücken

Posted by [wiener39](#) on Mon, 04 Jan 2010 15:28:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hyy Leidensgenossen!

Überall liest man ja, dass man direkt nach der OP am Rücken schlafen soll....Ist auch total logischABER:

Selbst wenn man am Rücken einschläft, aber wie soll man das im schlaf steuern und die position beibehalten????....man dreht sich ja tausendmal während eines schlafs hin und her (soll ja angeblich sinn machen, da man sonst verspannungen bekommt, wenn man immer auf der selben seite schläft)

Also wie habt ihr es geschafft, die position beizubehalten...

Anm: nackenhörnchen hab ich schon besorgt

liebe grüße
wiener39