
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

Subject: Re: Schlafposition - Rücken

Posted by [nightwalker](#) on Mon, 04 Jan 2010 16:37:46 GMT

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

Falls es irgendwie bei der Schlafstelle (Liege/Bett) möglich ist:

Mach das GEGENTEIL von einer sog. Schocklagerung!

Also nicht die Füße hoch, sondern den ganzen Oberkörper hoch.

Recht ideal wären so zirka 45° - 60° hoch vom waagerechten Bett aus. Also eher mehr so eine leichte Art von Sitzposition einnehmen.

Je steiler der Winkel, umso leichter wird dir das vielleicht sogar fallen.

Trick dabei:

Der Kopf sollte dadurch völlig frei in der Luft sein. Und das fällt also umso leichter, je steiler der Winkel. Und Nackenverpannungen, hast da dann auch weniger.

Das hat dann nebenbei (anders als bei Schocklagerung) genau den gegenteiligen Effekt, der ohnehin wünschenswert ist nach so ner HT.

"Nackenhörnchen" hatte ich bei der 1. HT leider keines, aber einen Drahtkleiderbügel + Handtücher + Klebeband - das hatte ich im Hotelzimmer - und fertig war das "Nackenhörnchen".

Hätte die Idee weiterentwickeln sollen, und wäre heute nach 20 Jahren steinreich ...

Also, viel Vergnügen die 1. Nächte ...

Subject: Re: Schlafposition - Rücken

Posted by [Werder.Christian](#) on Mon, 04 Jan 2010 17:23:12 GMT

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

Ich stehe 1 Woche vor meiner ersten HT:

Ich habe mir einfach ein Nackenhörnchen bestellt, werde zwei Decken unter meine Matratze legen und hoffe, dass dies ausreicht. Eine Packung Schlaftabletten habe ich mir auch bestellt, da ich gewöhnlich ein absoluter Seitenschläfer bin.

Weiß denn jemand, warum man so erhöht schlafen muss? Liegt es daran, dass man die neu Transplantierten Haare nicht berühren soll oder hat es mit der Durchblutung zu tun???

Wie lange muss man denn so mit erhöhtem Oberkörper schlafen. Ich hörte mal was von 2 Wochen.

Subject: Re: Schlafposition - Rücken

Posted by [nightwalker](#) on Tue, 05 Jan 2010 02:30:09 GMT

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

Werder.Christian schrieb am Mon, 04 January 2010 18:23 Eine Packung Schlaftabletten habe ich mir auch bestellt, da ich gewöhnlich ein absoluter Seitenschläfer bin.

Weiß denn jemand, warum man so erhöht schlafen muss? Liegt es daran, dass man die neu Transplantierten Haare nicht berühren soll oder hat es mit der Durchblutung zu tun???

Mann, ihr seid aber wie die Mädchen ...

Tipp Nr. 4:

Jeder hat andere Schlafgewohnheiten - da sind wir uns wohl einig.

Schlaftabletten halte ich für Quatsch. Wer sagt denn, dass du schlafen sollst? Oder musst, ausgerechnet die 1 oder auch 2. Nacht? Da reichen ja 1 - 3 h Tiefschlaf-Phasen, und den Rest der Zeit, spielt man Taschen-Billard oder sonst was. Heißt, tut halt irgendwas.

Ich bin z.B. ein "Night- UND Daywalker". Das heißt, habe in der Nacht oft keine Zeit zum Schlafen. Schlafe daher nur so phasenweise, wenn sich gerade die Gelegenheit ergibt, oder für 1 - 2 Stunden durch, falls es gerade passt oder geht. In SUMME komme ich dann am Tag dennoch auf meine 5 - 8 Stunden Schlaf. Bin daher trotzdem immer frisch & munter - auch ohne Kaffee & Co.

Die Sache NACH der HT sollte man einfach ÜBEN, bzw. schon VORHER durchdenken. Und nun zum Tipp Nr. 4:

Besorg dir im nächsten Laden so ein BILLIGES Teil von Klapp-Stuhl. Das ist wie so ne Art Hängematte, nur halt mit einem leichten Sitz-Gestell und gespannten Leinen. Dort schneidest du maßgeschneidert für dich den Kopf-Bereich raus, sodass der Kopf praktisch nur mehr mit dem Hals gestützt wird, entsprechenden Winkel einstellen - optimal und - fertig.

Theoretisch kannst so auch sicher 5 - 7 h durchschlafen in so nem Teil. Müsstest du aber schon VORHER halt mal testen. ODER du überlegst dir selber was in der Art. Vergiss dabei aber nie, um was es dabei dann konkret geht, bzw. auf was du achten wirst müssen.

