

Врачи рассказали, из-за чего возникает боль в плече после сна на боку и как её облегчить

Чарльз А. Су, доктор медицинских наук, хирург-ортопед спортивной медицины в системе здравоохранения Университета Вирджинии и доцент ортопедической хирургии в Медицинской школе Университета Вирджинии в Шарлоттсвилле, объяснил, почему возникает боль в плече при сне на боку. В таком положении возникает давление на плечо, что может привести к скованности, болезненности, боли в нём.

Исследований, посвящённых связи между сном на боку и болью в плечах, немного. Однако в некоторых из них обнаруживается эта связь.

Майкл Стоун, доктор медицинских наук, хирург-ортопед из Cedars-Sinai Orthopedics в Лос-Анджелесе, сказал, что едва ли положение во время сна является основной причиной возникновения боли в плече. Сон на боку не вызывает боли в плечах, однако может усугубить симптомы других болезней. Среди них — плечевой бурсит, травмы вращательной манжеты плеча, адгезивный капсулит, остеоартрит плечевого сустава.

Если вы регулярно испытываете боль в плече после сна на боку или вообще, то обратитесь к врачу. Особенно важно пройти обследование, если вы чувствуете онемение в руке, поскольку это может быть признаком заболевания шейного отдела позвоночника.

Кроме того, вы можете попробовать эти методы для облегчения боли в плече. Это изменение позы сна (спите на спине), выполнение упражнений для укрепления плеч, приложение к плечу тепла или льда, использование подушек для поддержки плеч и рук во время сна.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.