










Sleep Ergonomics

Position	Posture	Equipment
Back Sleepers	<p>Sleeping posture with the least amount of pressure</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Place pillow under the knees to help prevent lower back discomfort - The neck pillow should fill in space between bed and back of head/cervical curve
	<p>Concern for hip, lower back and shoulder posture.</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - The pillow should fill in space between the bed and your ear (thicker than back or stomach sleepers) - Body pillows can help - Use a thick pillow between knees to lessen the stress on the upper hip and therefore back
Stomach Sleepers	<p>Most stressful position on the spine</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - Use a small pillow or no pillow under the head - This position is generally discouraged as it causes stress on the neck and low back - If this is how you sleep, use a small, flat pillow under your pelvis and lower abdomen

The mattress should be firm and not sagging. If it is too soft, it will encourage misaligned postures causing the hips and lower back to curve unnaturally without sufficient support.



Ergonomie du sommeil

Position	Posture	Équipement
Dormeurs sur le dos	<p>Posture de sommeil avec le moins de pression</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Placez l'oreiller sous les genoux pour éviter tout inconfort dans le bas du dos - L'oreiller cervical doit remplir l'espace entre le lit et l'arrière de la tête / la courbe cervicale
Dormir sur le côté	<p>Problème pour la posture de la hanche, du bas du dos et des épaules</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - L'oreiller doit remplir l'espace entre le lit et votre oreille (plus épais que les dormeurs sur le dos ou le ventre) - Des oreillers pour tout le corps peuvent aider - Utilisez un oreiller épais entre les genoux pour diminuer le stress sur le haut de la hanche et donc le dos
Dormeurs d'estomac	<p>Position la plus stressante sur la colonne vertébrale</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilisez un petit oreiller ou pas d'oreiller sous la tête - Cette position est généralement déconseillée car elle provoque des tensions au niveau du cou et du bas du dos. - Si c'est ainsi que vous dormez, utilisez un petit oreiller plat sous le bassin et le bas de l'abdomen.

Le matelas doit être ferme et ne pas s'affaisser. S'il est trop mou, cela encouragera les postures mal alignées, ce qui entraînera une courbure anormale des hanches et du bas du dos sans soutien suffisant.

