



Et passa alguna d'aquestes 4 coses quan et lleves? Doncs vés amb compte!

[inicicentrareport]De vegades ens llevem cansats o amb mal d'esquena, dos signes que poden indicar que hem dormit en una mala postura. Ara bé, si els experimentem de manera habitual, senyal que potser ens passa alguna cosa més. La traumatòloga Gemma Pidemunt explica a *El País* alguns símptomes als quals hem d'estar atents si es repeteixen cada matí. Són aquests:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

La mà adormida

Si quan us lleveu, gairebé sempre, teniu la mà a adormida -és a dir, noteu un pessigolleig i us costa moure-la-, és recomanable que aneu al metge. Segons l'experta, es podria tractar de la síndrome del túnel carpià, una afectació que produeix aquests símptomes i que és causada per una pressió excessiva en el nervi mitjà de la mà.

Coll sec

Al matí tots acostumem a tenir la boca i el coll secs...ara, si a més a més també soleu notar irritació, pot ser un senyal de manca d'hidratació o de tenir la calefacció massa alta. Així doncs, beveu més aigua abans d'anar a dormir i procureu utilitzar mantes i roba per no passar fred, en comptes d'apujar la temperatura del termòstat.

Mal de cap

Us lleveu sovint amb mal de cap? Doncs podria ser un senyal de males rutines i costums. Gemma Pidemunt explica que menjar molt abans d'anar a dormir i/o fer servir el mòbil quan ja som al llit, són dos mals hàbits que afecten de manera negativa el nostre descans i ens poden produir malestar. Per tant, millor evitar-los.

Dolors a les cervicals i a l'esquena

Si gairebé sempre us lleveu amb dolor en aquestes zones, el més probable és que dormiu en una mala postura o estigueu realitzant sobreexforços físics -carregar massa pes, fer esport durant moltes hores...-. L'experta aconsella acudir a un especialista per tal que pugui avaluar el vostre cas.

[ficentrareport]