

Nicht  
verpassen!

Schmerzen beim Liegen müssen nicht sein.  
[www.tag-des-richtigen-liegens.ch](http://www.tag-des-richtigen-liegens.ch)

IG RLS  
richtig  
liegen  
und  
schlafen

# Tag des richtigen Liegens

9. MAI 2019

Partner



Rheumaliga Zürich  
Bewusst bewegt

*Spiraldynamik*  
intelligent movement



Verein  
Skoliose  
Schweiz

**svomp**  
Stützpunkt für die Versorgung der Schweizer Bevölkerung  
mit chronischen Schmerzen



sinomed  
Ihr Partner für chinesische Medizin

# Tag des richtigen Liegens

9. Mai 2019

Bei vielen Menschen werden die Rückenschmerzen während der Nacht grösser und sind am Morgen am schlimmsten. Oft werden die Beschwerden am Tag in kurzer Zeit wieder kleiner. Da stellt sich rasch die Frage: «Ist mein Bett an den Schmerzen und Verspannungen Schuld?»

Es ist gar nicht so kompliziert wie es scheint. Entscheidend dafür, welche Matratze oder welches Bett zu Ihnen passt, sind Ihre persönliche Masse, Ihre Konstitution. Haben Sie breite oder schmale Schultern? Ist Ihre Taille schlank oder eher füllig? Ist Ihre Hüfte kräftig oder schmal? Sind Sie eher leicht oder schwerer?

Am «Tag des richtigen Liegens» offerieren die Liege- und Schlaftherapeuten der IG-RLS genau dafür eine kostenlose Ausmessung mit Liegeanalyse. Damit können Sie erfahren wie Ihr Bett sein sollte, damit Sie richtig Liegen und Schlafen können. Mit dem richtig passenden Bett können Sie Verspannungen reduzieren oder sogar vermeiden. Beim Ausmes-

sen erhalten Sie gleich noch Gratis-Tipps was Sie an Ihrem Bett ändern können, damit Sie ein besseres Ergebnis erzielen. Sie werden verstehen auf was Sie achten müssen, wenn Sie eine Matratze oder ein Bett ersetzen wollen. Gleichzeitig erhalten sie Anregungen und Vorschläge wie Sie sich verhalten können, um Beschwerden im Bett zu reduzieren oder gar zu eliminieren.

Wie Sie an diesem Tag genau profitieren können und wo die Ausmessaktionen stattfinden, sehen Sie unter:

[www.tag-des-richtigen-liegens.ch](http://www.tag-des-richtigen-liegens.ch)



Intressengemeinschaft - Richtig Liegen und Schlafen  
Bahnhofstrasse 45  
T +41 -44 821 90 89  
F +41 -44 821 75 54  
[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)