

Ортопедичний матрац має бути ТОНКИМ, ЖОРСТКИМ і без пружин

Близько третини свого життя людина проводить уві сні. Вдень ми активні, рухаємося, а наш організм витримує різні навантаження. Уночі він потребує повноцінного відпочинку, розслаблення та розвантаження. Особливо це важливо для опори організму – хребта. Для цього необхідно слідкувати, де і на чому ми спимо, і чи комфортно нам уві сні. Неправильна, із медичної точки зору, поверхня вашого спального місця може спричинити проблеми зі здоров'ям.

Лікарі-ортопеди з усього світу рекомендують спати на жорсткому ліжку. Про це розповідає головний лікар Полтавського обласного санаторію для дітей з порушенням опорно-рухового апарату, кандидат медичних наук, доцент кафедри радіології та радіаційної медицини з травматологією та ортопедією УМСА Віктор Бойко.

– Головна вимога до такого ліжка – міцна конструкція та основа, що не буде рухатися в сторони, розсуватися. Конструкція ліжка має бути накрита цільною фанерою або жорстким ДСП, – говорить лікар. – Це дуже важливо, щоб лист-основа конструкції ліжка, на якій спить людина, був тільки цільним. Не можна, щоб він складався з окремих частин та мав шви. Цільним повинен бути і матрац: ніяких вставних частин, між якими виникають рухи! Повністю таким вимогам відповідає ортопедичний матрац.

Продаються лише в аптеках

Медики вважають ортопедичний матрац ідеальною поверхнею для сну. Але не всі матраци, які називають ортопедичними, є такими. Як їх відрізнити?

– Справжній ортопедичний матрац тонкий і жорсткий. У ньому немає пружин. Він не може бути вищим за 10 сантиметрів. Це найбільша товщина ортопедичного матрацу. Все, що товще – це матраци проти пролежнів та рекомендовані при інших проблемах зі здоров'ям, – пояснює Віктор Бойко. – Ортопедичний матрац роблять із меблевого поролону 55-65-ої щільності – це найжорсткіший поролон. Якщо ви сідаєте на нього, то він майже не прогинається. Тільки трішки, якщо ви станете коліном чи

ліктем. Справжні ортопедичні матраци продаються тільки в аптеках або спеціалізованих ортопедичних магазинах. У наших меблевих магазинах їх не продають. Хоч і називають такими і демонструють різні сертифікати...

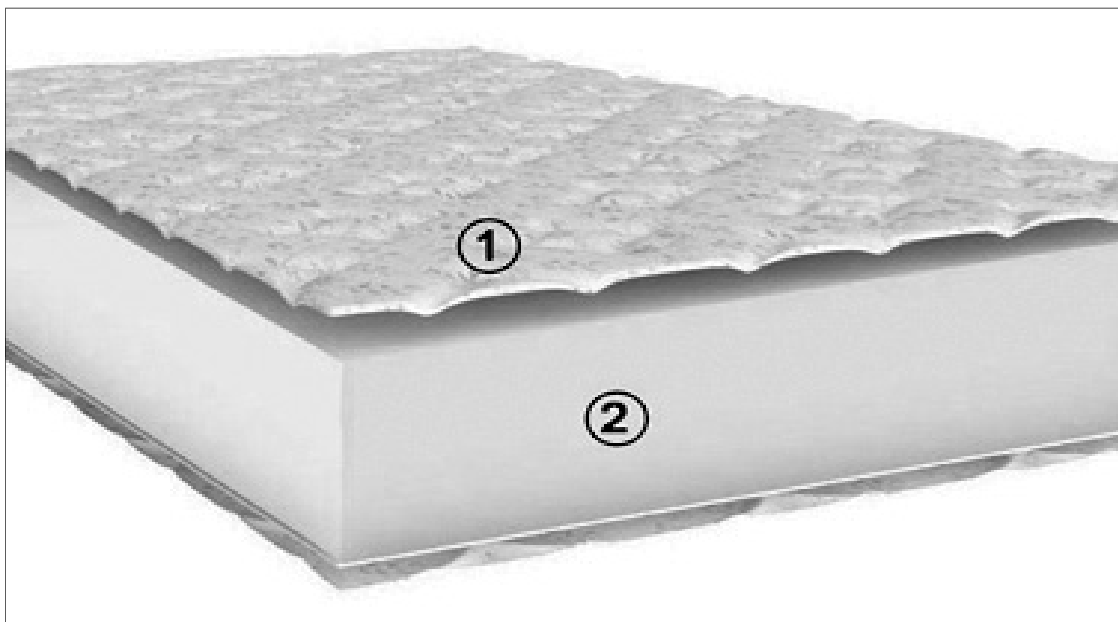
Чим же відрізняються матраци, які пропонують нам у магазинах окремо чи в складі вже готових меблів, від справжніх ортопедичних?

– Будь-який матрац, у якому є металічна пружина, не може вважатися ортопедичним і не є таким. А в магазинах пропонують переважно матраци з пружинами. На них кладуть різні наповнювачі, як то бамбукова чи кокосова стружка, інші матеріали. Це нагадує багатшаровий пиріг і робить матрац високим. Всі ці шари – зайві «навороти» для покупців, для їх приманювання. Високий матрац не потрібен. Можна спати на поверхні товщиною п'ять сантиметрів і прекрасно себе почувати. Головне – жорсткість, – зазначає лікар. – На матрацах із пружинами під час сну відбуваються коливання, рухи по всій довжині тіла. Через це м'язи, які тримають хребет, не можуть нормально розслабитися. До того ж хребці на такій поверхні не отримують рівномірної підтримки. А цільний поролоновий матрац повністю повторює вигину тіла. Прогинається лише у тих місцях, де придавило тіло, а вся інша поверхня залишається нерухомою.

Довідка

Порада батькам

Звичку спати на правильній поверхні потрібно виробляти ще з дитинства. Тому ортопедичні матраци невеликих розмірів можна використовувати для дітей уже з народження.



Справжні ортопедичні матраци можуть мати максимум два шари: чохол (1) і поролон (2)

Чи є протипоказання?

– Після перенесеного інсульту, а також при загрозі виникнення пролежнів, хворим рекомендовано спати на спеціальному протипролежневому матраці. Усередині в ньому спеціальні гранули, що дозволяють матрацу дуже повільно рухатися, тим самим розвантажуючи різні частини тіла людини. Такі матраци також можна купувати тільки в аптеках чи спеціалізованих магазинах. Якщо ж людина рухається, відчуває свої м'язи і шкіру, тобто її чутливість не порушена, для класичного ортопедичного матрацу немає протипоказань, – зауважує Віктор Володимирович.

Диван чи ліжко?

Спати на дивані, а не на ліжку, шкідливо для здоров'я, стверджує лікар.

– Спати на дивані можна лише тимчасово. Адже його поверхня не може бути ортопедичною і достатньо жорсткою. Більшість диванів мають пружини і абсолютно всі складаються з різних частин, тож не можуть бути цільними. А ми знаємо, що поверхня для правильного сну і повноцінного від-

Довідка

Ортопедичний матрац своїми руками

Якщо немає можливості придбати такий матрац в аптеці чи спеціалізованому ортопедичному магазині, його можна виготовити самостійно. Необхідно купити 55-65-ий меблевий поролон, обрізати по розмірах свого ліжка, пошити для нього чохол з підкладкою – і готово. Він буде набагато кориснішим для здоров'я, ніж стандартний матрац з пружинами, що пропонують у магазинах.

починку хребта має бути цільною. Якщо вже й немає у людини можливості спати на іншій поверхні, це має бути диван, який складається з двох цільних великих частин, – радить лікар.

Щоб не шкодити здоров'ю, краще відмовитися і від ліжка з сіткою, що прогинається, від перин та великих пір'яних подушок.

Яку подушку покласти під голову?

До вибору подушки, на якій всю ніч відпочиває наша голова, також потрібно ставитися відповідально.

– Під час сну шия не повинна перегинатися то в одну, то в іншу сторону. А так часто буває, коли ми спимо на великій товстій подушці. Так виникають перегини судин і нервових закінчень, через що погано циркулює кров та гірше працює мозок. Сон на незручній і неправильній з медичної точки зору подушці – одна з найчастіших причини болю у ший-

ному відділі та головного болю. Більш того, це може бути причиною скарг на загальне самопочуття, відчуття розбитості після сну, ніби й не було відпочинку вночі, – пояснює Віктор Бойко.

Яка вона – «ідеальна» подушка?

– Шия під час сну має лежати рівно. За рекомендаціями, подушка повинна бути не більше, ніж під голову. Плече не може лежати на подушці, тільки голова. У положенні на спині подушка повинна бути під шиєю, а не під грудним відділом чи далі. А якої форми обирати подушку, з якими наповнювачами – це вже справа смаку кожного, – говорить лікар. – Можна спати й взагалі без подушки, якщо людині так зручно. Але це підходить тільки для сну на спині. Якщо ж спати на боку, то все одно потрібно підкладати щось під голову, щоб зручно було шийному відділу хребта.