

## Οδηγίες για την Επιλογή του Κατάλληλου Στρώματος

Ο όρος ορθοπεδικό στρώμα είναι παραπλανητικός αφού περιγράφει ορισμένα ανελαστικά στρώματα το οποίο έχει κατασκευαστεί στα μέτρα κάποιου άλλου ανθρώπου και όχι στα δικά μας. Το κατάλληλο στρώμα αποτελείται από ελαστικά υλικά που προσαρμόζονται στο σχήμα του σώματος και όχι το αντίθετο με αποτέλεσμα την παροχή στήριξης.

Το κατάλληλο στρώμα πρέπει να παρέχει στήριξη και ανάπαυση σε όλες κατά το δυνατό τις αρθρώσεις και τους μύες προκειμένου ο ύπνος να είναι αναπαυτικός και περισσότερο ποιοτικός.

Συχνά οι άνθρωποι δεν κοιμούνται σε καλά στρώματα με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν σημαντικό πόνο και δυσκαμψία κατά την πρωινή αφύπνιση.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δαπανούν περίπου το 1/3 της ζωής του στο κρεβάτι τους και αυτός είναι ένας πολύ σημαντικός λόγος για την επιλογή του κατάλληλου καλού κρεβατιού.

Η τιμή ενός κρεβατιού δεν αντανakλά συχνά και την ποιότητά του. Ένα πολύ σκληρό ή ένα πολύ μαλακό στρώμα είναι εξίσου ακατάλληλα.

Σε γενικές γραμμές ημίσκληρα στρώματα ενδείκνυνται σε όσους κοιμούνται μπρούμυτα, σκληρά στρώματα σε όσους κοιμούνται ύπτια και μαλακά στρώματα σε όσους κοιμούνται στο πλάι. Είναι προτιμότερη η αγορά στρώματος και υποστρώματος αφού παρέχει καλύτερη υποστήριξη στο σώμα. Όσο περισσότερα στρώματα έχει ένα κρεβάτι τόσο καλύτερη είναι η στήριξη του σώματος.

Σημαντική παράμετρος είναι και το μέγεθος του κρεβατιού. Το σύνηθες διπλό κρεβάτι δεν παρέχει αρκετό χώρο για δύο άτομα και επομένως είναι αναγκαία η αγορά μεγαλύτερου κρεβατιού.

Άνθρωποι που παρουσιάζουν αλλεργίες έχουν ανάγκη υποαλλεργικών στρωμάτων.

Εάν επιλέξετε στρώμα με αφρώδη υλικά είναι αναγκαία η παρουσία δύο τουλάχιστον στιβάδων με συνολικό πάχος μεγαλύτερο των 15 εκ.

Πριν αγοράσετε στρώμα καλό είναι να το δοκιμάσετε ξαπλώνοντας σε αυτό για τουλάχιστον 10 λεπτά σε διάφορες θέσεις.

Εάν παραπονείστε για πόνο στη ράχη ή στη μέση μετά το πρωινό ξύπνημα είναι καιρός να σκεφθείτε την αγορά νέου στρώματος.

Η αγορά των κατάλληλων μαξιλαριών είναι επίσης σημαντική. Τα μαξιλάρια είναι γεμάτα με πούπουλα ή ευπίεστα αφρώδη υλικά. Είναι προτιμότερη η χρήση μαξιλαριών με πούπουλα, τα καταλληλότερα των οποίων είναι της πάπιας, ενώ το ύψος και ο αριθμός τους εξαρτάται από τις προτιμήσεις κάθε ανθρώπου. Κατά τον ύπνο ο αυχένας θα πρέπει να τοποθετείται στην ευθεία του κορμού και όχι να κάμπτεται ή να εκτείνεται σημαντικά.

Το στρώμα θα πρέπει:

- να προσαρμόζεται στο σχήμα του σώματος και ιδίως της σπονδυλικής στήλης,
- να κατανέμει τις πιέσεις ομοιόμορφα κατά μήκος του σώματος, να μειώνει την κίνηση του σώματος και να βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου,
- να μειώνει την κίνηση του ζευγαριού από το ένα μέλος στο άλλο,
- να παρέχει περιμετρική στήριξη