Как из многообразия ортопедических подушек

 выбрать исключительно вашу

Сегодня многие знают, как важен для организма человека полноценный здоровый сон. А чтобы его обеспечить, необходимы надлежащие постельные принадлежности. Неискушённому покупателю трудно сделать выбор в многообразии ортопедических подушек, предлагаемых производителями. Мы расскажем, как выбрать подушку, отвечающую Вашим желаниям и потребностям Вашего организма.

Виды ортопедических подушек по функционалу, их характеристики

Правильная ортопедическая подушка должна удерживать голову и шею спящего человека в физиологическом положении. Поэтому, для начала определитесь, для какой цели будет служить подушка. Нужна ли Вам подушка для путешествий, или для ежедневного комфортного сна дома.

Для отдыха в пути существуют компактные подушки-валики: овальные, подковообразные, в форме полумесяца. Они бывают чуть больше для взрослых, или чуть меньше для детей. Это могут быть надувные модели, или модели с высокотехнологичными наполнителями.

Для повседневного сна дома, производители предлагают:

* стандартные четырёхугольные подушки, функциональность которых достигается за счёт упругого наполнителя и выемки в центре изделия;
* подушки с углублением для плеча, подходящие людям, предпочитающим спать «на боку»;
* образцы волнообразной формы, оснащённые валиками (обычно разной высоты) по длинным сторонам изделия. Такие ортопедические подушки универсальны, позволяют спать в любом положении, точно повторяют форму тела. Они пользуются наибольшим спросом.

Очень важно определить нужный размер подушки. Если Вы высокорослый и широкоплечий человек, то для Вас будет комфортен вариант 50х70см, 50х80см. Если Вы обычного телосложения, подойдёт подушка 40х60см, 40х65см. Для детей удобнее всего использовать изделие размером 20х30см.

Не менее важно обратить внимание на высоту подушки. Диапазон широк, от 5-6см до 15-16см. Поэтому, прежде чем отправляться в магазин, измерьте ширину Вашего плеча. Погрешность в измерении не должна превышать 1-2см. В противном случае голова и шея будут принимать неестественное положение, мышцы будут напряжены, может нарушаться кровообращение в сосудах головного мозга. А Вы будете испытывать дискомфорт во время сна.

Теперь определимся с жёсткостью подушки. Чему отдать приоритет? Наиболее универсальны ортопедические подушки средней жёсткости. Они лучше подходят людям, предпочитающим спать на боку. Любителям отдыхать «на спине» будет удобнее на более жёсткой подушке, а на животе – на более мягкой.

Наполнители ортопедических подушек и их характеристики

После того, как определились с анатомо-функциональными характеристиками подушки, приступаем к выбору её «внутреннего содержимого». Основные требования: эластичность, влагоустойчивость, легкое принятие формы головы и шеи и сохранение первоначальной формы изделия. Максимально отвечают данным требованиям такие наполнители, как гречишная лузга, латекс и пена с «эффектом памяти».

* Гречишная лузга – самый экологически чистый, природный и недорогой наполнитель. Помимо поддерживающей функции, гречневые чешуйки осуществляют лёгкий точечный массаж. Недостатки: посторонний шум (шуршание) вовремя сна и недолговечность использования (1,5-2 года).
* Латекс – это переработанный млечный сок каучуконосной бразильской гевеи. В него добавляют до 15% синтетических добавок. Такой наполнитель упругий, эластичный, в точности повторяет контуры тела. Обеспечивает высокий уровень жёсткости. Он гигиеничный, гипоаллергенный, не задерживает влагу. Лёгкий, бесшумный, долговечный (до 5 лет службы). Недостатки: своеобразный запах латексных подушек (который выветривается через 2-3 недели) и достаточно высокая цена.
* Пена с «эффектом памяти» – вязко эластичный пенополиуретан. Как и латекс, отлично принимает нужную форму, а после прекращения давления восстанавливает свою. Этот наполнитель более мягкий и менее упругий. Обеспечивает средний уровень жёсткости. Его тоже отличает своеобразный запах в первые недели использования. Срок службы 4-5 лет. Существенные недостатки: высокая цена, свойство материала нагреваться, что доставляет дискомфорт в жару.

Существует масса других натуральных и синтетических наполнителей (натуральная шерсть, полиэстер, холлофайбер и др.). Но их вряд ли можно назвать ортопедическими, несмотря на заявления производителей, т.к. они не отвечают главным требованиям: упругость, способность стабильно поддерживать шейный изгиб.

Итак, на какой ортопедической подушке остановить свой выбор?

Если у Вас есть определённые рекомендации ортопеда – непременно прислушайтесь к мнению специалиста.

Если же Ваша цель – профилактика заболеваний позвоночника и увеличение комфорта во время сна – следуйте нашим советам. Решите, для какой цели вы приобретаете ортопедическую подушку. Определитесь с размерами, в соответствии с Вашим телосложением, и с формой, исходя из излюбленного положения тела во время сна. И, наконец, выберите один из трёх наиболее популярных наполнителей, с учётом характеристик жёсткости и уровня цен.

Выбор сделан! Вперёд за покупкой!

Приятных сновидений!

Количество символов б/п – 4.392