

NEJSTE SI JISTÍ?

Pokud si nejste jistí, zda je vaše matrace nebo polštář stále vhodný, je možné nechat si poradit odborně.

V našem **Centru zdravého spánku** vám rádi pomůžeme s nezávaznou diagnostikou spánku a doporučíme řešení, které bude odpovídat vaší postavě, spánkové poloze i případným problémům se zády.



po - pá 9 - 12, 13 - 16:30
so 9 - 13:00



OC VETOS

Pomněnice 25, Benešov



office@vetos.cz | 317 723 558



www.postele-vetos.cz

RYCHLÉ VYHODNOCENÍ DOMÁCÍHO TESTU.

Pokud jste během tohoto testu zaznamenali tři nebo více problémů, je možné, že váš spánkový systém již vašemu tělu plně nevyhovuje. Dlouhodobé spaní na nevhodné matraci nebo polštáři může přispívat k:

- bolestem zad
- napětí v krční páteři
- horší kvalitě spánku
- častému nočnímu probouzení



ODBORNÉ DOPORUČENÍ.

Správně zvolená matrace a polštář by měly:

- udržovat páteř v přirozené poloze
- rovnoměrně rozkládat tlak těla
- respektovat spánkovou polohu
- podporovat regeneraci těla během spánku

Třetinu života trávíme spánkem. Kvalitní spánkové prostředí proto může mít zásadní vliv na zdraví našich zad i celkovou regeneraci organismu.



JAK POZNAT, ŽE MÁTE DOMA NEVHODNOU MATRACI NEBO POLŠTÁŘ?

Využijte náš jednoduchý domácí test zdravého spánku. Bolesti zad, špatná kvalita spánku nebo ranní ztuhlost často souvisí právě s tím, na čem spíme.

Správná matrace a polštář mají zásadní vliv na regeneraci těla během noci.

Tato krátká příručka vám pomůže během několika minut zjistit:

- zda vaše matrace stále správně podporuje tělo
- zda váš polštář nepřetěžuje krční páteř
- kdy může být vhodné zvážit změnu spánkového systému



Stačí projít několik jednoduchých kroků a odpovědět si na pár otázek.



KROK 1

JAK SE CÍTÍTE PO PROBUZENÍ?

Ráno je často nejlepší diagnostika kvality matrace a polštáře. Pokud spánkový systém tělu nevyhovuje, projeví se to právě po probuzení.

Zamyslete se nad následujícími otázkami:

- Budíte se s bolestí zad nebo krční páteře?
- Cítíte po ránu ztuhlost nebo napětí ve svalech?
- Trvá delší dobu, než se vaše záda „rozhýbou“?
- Bolest během dne postupně ustupuje?
- Máte pocit, že jste se nevyspali dostatečně do hloubky?



Pokud jste odpověděli ANO alespoň na dvě otázky, může být příčina v matraci nebo polštáři.



KROK 2

CO SE DĚJE BĚHEM NOCI?

Zdravý spánek je obvykle klidný. Pokud matrace správně rozkládá tlak těla a podporuje páteř, tělo během noci nemá potřebu často měnit polohu.

Varovné signály mohou být:

- často měníte polohu během spánku
- budíte se bez zjevné příčiny
- tlačí vás ramena nebo boky při spánku na boku
- při spánku vám brní ruce

ráno máte pocit neklidného spánku



Časté otáčení během noci může znamenat, že matrace nevhodně rozkládá tlak těla nebo neposkytuje dostatečnou oporu.

KROK 3

ZKONTROLUJTE SVOU MATRACI.

Matrace postupně ztrácí své vlastnosti. Materiály se časem opotřebovávají a přestávají správně podporovat páteř.

Vyzkoušejte jednoduchou domácí kontrolu.

Test proležení

Podívejte se na matraci z boku nebo přes ni položte rovnou lať či pravítko. Pokud je uprostřed viditelný propad, může být matrace proleželá.

Test pružnosti

Zatlačte rukou na různá místa matrace. Pokud reaguje nerovnoměrně nebo je v některých částech příliš měkká, materiál může být opotřebovaný.

Stáří matrace

Většina matrací ztrácí své optimální vlastnosti přibližně po 8 až 10 letech používání.

KROK 4

ZKONTROLUJTE SVŮJ POLŠTÁŘ.

Polštář hraje důležitou roli pro správnou polohu krční páteře. Jeho úkolem je udržovat hlavu v přirozeném prodloužení páteře.

Zkuste si odpovědět na tyto otázky:

- Je váš polštář příliš vysoký nebo naopak příliš nízký?
- Budíte se s bolestí nebo ztuhlostí krku?
- Během noci si polštář často upravujete?
- Ztratil polštář svůj tvar nebo objem?



Nevhodný polštář může způsobovat napětí v oblasti krční páteře, ramen a trapézových svalů.