

## **RADY A TIPY ...**

### **... PRO VÁŠ KLIDNÝ SPÁNEK**

#### **SPRÁVNÁ VOLBA MATRACE**

V posteli každý náš den začíná a končí, strávíme v ní celou jednu třetinu svého života.

To už stojí za to, dát si na jejím výběru záležet.

Na posteli není nejdůležitější to, co vidíme na první pohled, ale naopak to, co je našim očím skryto: rošt a matrace. Na jejich kvalitě záleží, jestli budeme ráno vyskakovat z postele svěží, nebo se budeme zvedat celí rozlámaní a nevyspalí.

Základní požadavky na zdravou postel:

- minimální tlak na páteř
- anatomicky správná opora ležícího těla
- kvalitní větrání
- snadná údržba

Kvalita lůžka, tedy roštu a matrace, má vliv na uvolnění a regeneraci páteře, kloubů i vnitřních orgánů. Pokud spíme v příliš měkké nebo naopak hodně tvrdé posteli, je páteř celou noc nepřírozeně prohnutá a ráno nás pak bolí. Na zdravém lůžku si páteř udržuje při ležení vždy svůj správný tvar. Jednotný recept na správnou postel ovšem neexistuje. Ta musí být individuálně přizpůsobena každému spáči, především jeho váze a výšce. Záleží i na jeho zdravotním stavu a zvyklostech spaní. Někdo má radši měkkí, někdo tvrdší ležení. Na kvalitní posteli bychom ale neměli šetřit. Pro naše zdraví je postel důležitější než sebekrásnější knihovna.

**Jaká by měla být správná matrace ?**

Matrace musí být elastická a musí umět rozprostřít tlak těla na co největší plochu, aby nedocházelo ke svalovému napětí a poruchám krevního oběhu. Musí být dostatečně rovná, aby tělo podepřela a pružná, aby se při otáčení přizpůsobovala křivkám těla. Měla by maximálně regulovat odvod nadbytečného tepla, vlhkosti a umožnit dostatečnou prodyšností přísun vzduchu k tělu, aby nedocházelo k proleženinám.

Při výběru matrace bychom proto měli zvážit její tuhost, případnou pružnost. Jednoduchou metodou, jak zjistit ideální pružnost a flexibilitu matrace, je volným pádem (z výšky cca 2m) spuštěná kulička z myši počítače na ložnou plochu matrace.

Z pružinové matrace kulička odskočí jiným směrem. Pružiny totiž působí protitlakem, a proto je třeba brát v úvahu polohu na boku a tlak vyvolávaný pružinou ve směru proti jinak nechráněným velkým kloubům ramenním, kyčelním a kolenním.

Kulička spuštěná na matraci vyrobenou ze studené pěny asi 4-5krát skočí v jednom směru až do úplného zastavení. To znamená, že studená pěna je pružná, na naše tělo však již příliš velký protitlak nevyvíjí. V současné době vyráběné studené PUR pěny jsou u některých výrobců dostatečnou zárukou kvalitního uložení našeho těla, kdy páteř bude v optimální poloze a klouby přitom nebudou zbytečně namáhány. Zde je jen potřeba vybrat správnou tuhost matrace tak, aby se nám leželo pohodlně.

Na matraci, která je vyrobená v kombinaci studené pěny a viskoelastického materiálu, tzv. líné pěny, kulička poskočí maximálně 2krát a zastaví se. U velmi kvalitních viskoelastických pěn se kulička zastaví prakticky okamžitě. Tyto pěny totiž dokáží tlak vyvolaný naším tělem zcela pohltit. To znamená, že naše tělo je ideálně podepřeno v každém bodě, aniž by na něj cokoliv tlačilo, rušilo spánek a nutilo nás se v noci otáčet. Je dokázáno, že viskoelastická pěna sníží otáčení těla v noci až o 80%. To znamená, že namísto 45krát za noc se otočíme jen asi 9 až 10krát. Spánek je tedy podstatně klidnější a tělo má možnost úplné relaxace a regenerace.

Za základní východisko platí, že lůžko by mělo být takové, aby člověk ráno vstával bez bolestí a během dne se cítil dobře. Při výběru dobré postele však platí jedno velmi důležité pravidlo:

„Levně koupeno, dvakrát placeno,“ to zde platí více než kde jinde. Podruhé totiž zaplatíme tím nejcennějším, co máme, vlastním zdravím.

Z výzkumu agentury ISOPUBLIC vyplynulo, že 33 procent z nás si v dospělosti ještě nevyměnilo matraci!

## **JAK VYBRAT POSTEL**

Základem je kostra postele, do které vložíme rošt a na něj matraci. Minimální délka postele by se měla rovnat délce spáče plus 20 cm (ale raději více). Minimální šířka by měla být 80 cm, ale 90 nebo 100 poskytne víc pohodlí. Výrobci jsou dnes schopni dodat postel, rošt i matraci jakýchkoli rozměrů. Výška postele by měla být i s matrací 45 - 55 cm. Dvojlůžko by mělo mít dva samostatné rošty i matrace, vybrané "na míru" každému spáči. A čelo u postele? U hlavy nám díky němu nepadá polštář a "netáhne" na hlavu, u nohou tak nutné není, zvlášť v menší ložnici.

## ROŠT A MATRACE

Při výběru matrace už musíme vědět, na jaký rošt ji položíme, protože ne každá matrace je vhodná na každý rošt. Ten může tvořit pevná deska (s větracími otvory) nebo pevný lamelový rošt (bukové lamely jsou pevně uchycené do boků rámu, nejsou pohyblivé. Na tyto pevné rošty jsou vhodné vyšší matrace, jejichž konstrukce nebo materiál reagují na zatížení tělem a podle něj se správně prohnu. Na výběr máme pružinové matrace (čím víc pružin, tím jsou kvalitnější. Další možností jsou kaučukové (latexové) matrace (jsou pružnější než pružinové) nebo polyuretanové matrace. Matrace z polyuretanové pěny mají různé stupně tvrdosti, často jsou tvořeny jako sendvič, se zpevněným středem. Kvalitní matrace mají navíc tzv. ramenní kolébku - změkčení v oblasti ramen speciálně tvarovanými otvory. Výška kaučukových a polyuretanových matrací by měla být minimálně 10 - 12 cm.

Nejvhodnější kombinace typů roštů a typů matrací

### 1. pevná deska

doporučené matrace:

- vyšší (min. 15 cm) s taštičkovými pružinami
- vícezónové s dostatečně vysokou a správně konstruovanou tvarovací vrstvou

### 2. jednoduché lamelové rošty (cca 12 – 14 lamel)

doporučené matrace:

- pružinové matrace
- taštičkové matrace
- sendvičové matrace
- matrace z PUR pěny

3. lamelové rošty nepolohovací  
doporučené matrace:

- s pružinovou kostrou
- taštičkové matrace
- latexové matrace
- sendvičové matrace
- polyuretanové matrace

4. lamelové rošty polohovací  
doporučené matrace:

- latexové matrace
- kvalitní polyuretanové matrace

5. křídélkové či destičkové rošty  
doporučené matrace:

- polyuretanové matrace
- latexové matrace

## **K ČEMU JSOU POHYBLIVÉ LAMELY**

Větší komfort poskytuje rošt s pohyblivými lamelami, samozřejmě v kombinaci s vhodnou matrací. Tento rošt má lamely uchycené v pohyblivých plastových nebo kaučukových kloubech. Podle toho, jak je zatížíme, se lamely v kloubech pohybují a natáčejí a tím se ideálně přizpůsobují tvaru těla. Kvalita roštu závisí na počtu lamel, na způsobu jejich uchycení k rámu, zda je možné nastavit pružnost lamel podle váhy a přání spáče, pro jaké zatížení (váhu ležícího člověka) je rošt určen apod. Tyto rošty vyžadují měkčí, pružnější matrace, které se přizpůsobí pohybu lamel - tedy latexové, některé polyuretanové a studené pěny.

## **VÝHODY POLOHOVACÍCH ROŠTŮ**

Pokud si v posteli rádi čteme a potřebujeme podepřít záda nebo chceme ulevit unaveným nohám zvednutím do výše, vybereme si polohovací lamelový rošt (může být s pevnými i pohyblivými lamelami). Jednodušší rošt má polohování pouze pro hlavu nebo nohy, složitější umožňuje víc poloh jak pro hlavu, tak pro záda i nohy. Požadovaná poloha se dá nastavit buď ručně nebo pomocí motorku přes ovladač. Také polohovací rošty vyžadují pružnější matrace, které budou dobře kopírovat pohyb celého roštu.

## **HYGIENA**

Víte, že během noci vypotíme nejméně půl litru potu? Proto jsou vhodnější vzdušné lamelové rošty nebo desky s větracími otvory a postele na nožičkách než pevné desky pod matracemi a uzavřený úložný prostor. Výhodou jsou i snímatelné potahy, které lze prát nebo čistit. Potahy mají na vnitřní straně ještě prošitou vrstvu dutého vlákna s různou gramáží. Potah je měkčí a příjemný na dotek. Na matrace s pevným potahem si můžeme pořídit speciální chránič matrací, který má výše zmíněné výhody snímatelných matracových potahů.

## **LŮŽKOVINY**

Aby byl odpočinek v posteli dokonalý, nesmíme zapomenout na kvalitní pokrývku a polštář. Pokrývka musí být dostatečně dlouhá, velikost polštáře záleží spíš na zvyklostech každého spáče. Ze zdravotního hlediska je ale nejvhodnější rozměr 40 x 90 cm, protože polštář je možné při poloze na boku (kdy hlavu potřebujeme podložit víc) přeložit. A co výplň? Někdo nedá dopustit na klasické peří, které má ale některé nevýhody - peří se musí po čase nechat vyčistit (co s prošívanou dekou - rozpárat?) a vůbec není vhodné pro alergiky. Další možností je ovčí rouno (doporučované pro revmatiky). Moderní výplní příkrývek a polštářů je duté vlákno, které dokonale nahradí vlákna přírodní. Jeho výhody: je lehčí než přírodní výplně, výborně hřeje, je vhodné pro alergiky a může se prát. Výplň polštářů mohou tvořit souvislé vrstvy nebo "kuličky" z dutého vlákna, jejichž přisypáním nebo ubráním si vytvoříme polštář plnější nebo slabší.

**„DOBROU NOC“**