



Milyen matracot vegyek?

Válassz ideális matracot
– új gerincet ugyanis
nem kaphatsz boltban!



A következőkben nemcsak a matractípusokról, azok előnyeiről és hátrányairól ejtek majd szót, hanem teljes matracsásárlási kisokost adok a kezébe.

Ha ezeket a tanácsokat betartod, várni fogod az estét, mert az éjszakáid pihentetőbbek lesznek, az álmod pedig nyugodtabb.

Miért merek egy ilyen nagy és komoly témát megírni?

Könyvtárnyi szakirodalom átrágása, 10 matrackereskedelemben töltött év és több, mint 13 ezer matrac értékesítése közben szerzett tapasztalat alapján írtam ezt a tanulmányt. Minden benne van, amit a matracsásárláshoz tudnod érdemes.

Miért fontos a kényelmes matrac és a jó minőségű alvás?

Fórumokat böngészgetve olvastam egy nagyon találó véleményt arról, mekkora jelentősége van a minőségi alvásnak mindennapjainkra. Valahogy így szólt:

*„Úgy találtam, az alvás mindennek az alapja, a megfelelő alvástól jobb ember lettem, jobb apa, férj és alkalmazott. Kevés alvás mellett jobb esetben valahogy csak túlélem a napot, rosszabb esetben pedig ingerlékeny se**fejjé változok”.*

Tényleg ennyi minden múlhat egy kényelmes matracon... Valóban, a kényelmes és gerincet jól alátámasztó matrac, **az általa biztosított megfelelő minőségű és mennyiségű alvás egyszerűen jobbá teszi életminőségünket.** Ennek hiánya nagyon veszélyes fizikai és mentális bántalmakat okoz: hát és derék fájdalom, nagyobb hajlam a szív és érrendszeri megbetegedésekre, elhízás, ingerült, vagy akár agresszív viselkedés, csökkenő libidó és termékenység, magas vérnyomás és a 2-es számú cukorbetegség kialakulása, korai öregedés, memória zavarok, gyenge immunrendszer és betegeskedés.

Még manapság is az egészséges életmód mostohagyerekének tarthatjuk az alvást. Lapozz csak fel az egészséges életmóddal foglalkozó magazinoikat. Más sem olvasni bennük, mint fogyókúra tippet, és azt, hogyan lesz kockás hasad nyárra, vagy hogyan tüntesd el a narancsbőrt.

Arról az alvásról, amely jobb közérzetet és sikeresebb életet jelenthet, egy szó sem hangzik el...





A matracokat forgalmazó amerikai Casper nevű cég vezérigazgatója, Philip Krim ezt így fogalmazta meg:

„Megfigyeltük, hogy mindenki zöld gyümölcslevet iszik, és íróállványokon dolgozik, hogy egészséges maradjon, és fokozza a termelékenységét, de az alvás volt az, amit mindenki feláldozott – mondta. Ami még rosszabb, dicsekedtek is velem, milyen keveset aludtak.”

Ha egészségesebb és sikeresebb, egyszóval teljesebb életet szeretnél, nagy gondossággal - személyre szabottan - kell megválasztanod a számodra ideális matracot.

***Tekints úgy a matracvásárlásra,
mint egy hosszú távú befektetésre az egészségébe!***

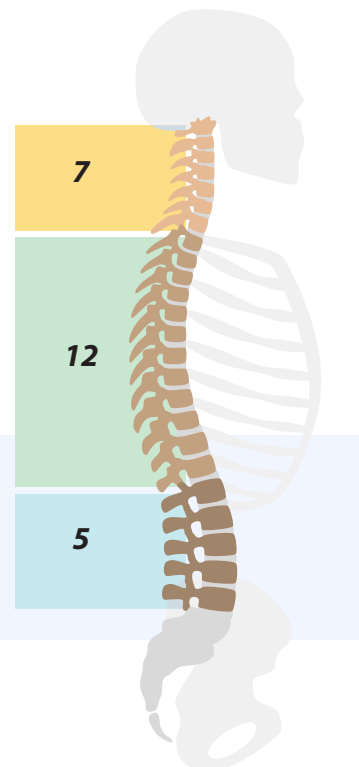
Milyen az ideális matrac?

Mióta világ a világ makacsul tartja magát az az elképzelés, hogy a kőkemény matrac a legjobb, ugyanis csak az tudja jól alátámasztani a gerincet, sőt, olyan megfogalmazásokkal is találkoztam már, hogy „földön aludni a legegészségesebb”. Az igazság azonban az, hogy ez a hosszú évek óta beidegződött gondolkodásmód alap nélküli volt. És ezt Jenny McConell, a University Of Melbourne gerincspecialistája is elismerte:

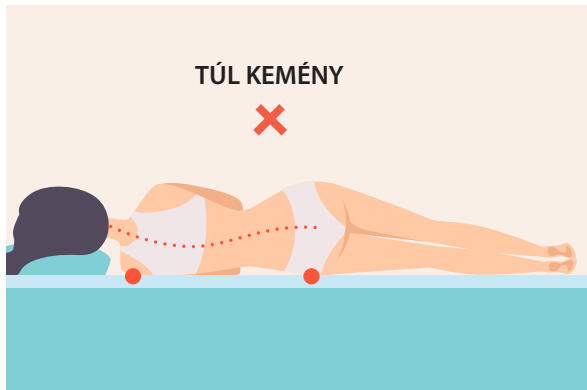
„Az orvosok kutatásainak soha nem volt korábban fókuszpontjában az alvás és a matrac kapcsolata.”

2003-ban látott napvilágot egy spanyol tanulmány, mely végül elhozta a paradigmaváltást, és azóta az orvosok ezt irányítúként kezelve ajánlanak matracot pácienseiknek. A 90 napos kísérletben 313 derékfájással küzdő felnőtt vett részt, eredménye pedig teljesen egyértelmű lett: A félkemény matracok a legegészségesebbek, ugyanis ezekkel lehet leghatékonyabban megelőzni a hátfájást.

Gerincoszlopunk három természetes görbülettel rendelkezik. A fordított c alakú homorú hátgerinc 12, a c alakú domború a nyaki gerincszakasz 7, a derék pedig 5, csigolyából áll.



Szakorvosok szerint a félkemény matracok alkalmazkodnak csak igazán hatékonyan ezekhez a természetes gerinchajlatokhoz. Az átlagos testalkatú emberek számára tehát a **közepesen kemény matracok** nyújtanak pihentető alvást.



A **túlzottan kemény matrac** nyomáspontokat képezhet a csípő, derék vagy váll részen, ezek a kemény alátámasztási pontok kórosan deformálják a gerincet (a középső része U alakot vesz fel), és elszorítják a vérkeringésed.



A **túl puha matrac** viszont nem tudja megtartani a deréktáji csigolyákat, így teljesen belesüpped a matracba tested.



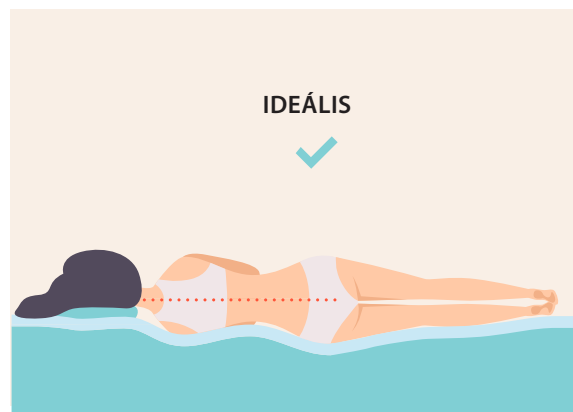
„A túl kemény vagy túl puha matrac jelentős feszültséget okozhat a derék csigolyáinak”

(Harry N. Herkowitz (William Beaumont kórház, Ortopédia vezetője).

Vagyis túlterheli az inakat és idegeket a gerincoszlopban.

A keménység és alátámasztás fogalma nem keverendő össze egymással!

Az ideális matrac megfelelő keménységű ahhoz, hogy megtámassza a gerincoszlopod, de annyira lágy is, hogy a tested kontúrját kövesse, és a gerincoszlopod íveit támogassa. Oldalt fekvésnél a vállad és csípőd, háton alvásnál a derekad, illetve a hátsággerinc, hason fekvésnél pedig a felsőtested, főleg a derék és a nyakcsigolyáid vannak veszélyben, ezek nyomódhatnak. **A kemény alátámasztási pontoktól és a reggeli, vagy napközbeni hát vagy derékfájdalmaktól tehát a félkemény matrac használatával szabadulhatsz meg a legnagyobb eséllyel.**



Épp ezért a jó matrac szentháromságának:

I.

alappillére,
hogy egészséges
gerinctartást
biztosít.

II.

hogyan
formatartó
és időálló
legyen.

III.

hogyan jól szellőzik,
ezzel optimális
alvásklimát
teremt.



Milyen matracot vegyünk?

A matracválasztás szubjektív dolog. Ahhoz hogy ne nyúlhass félre, figyelembe kell vened a **testmagasságod, a testsúlyod (és a testalkatod), alvási szokásaid** illetve **egészségügyi problémáid** (pl. porckopás, allergia stb).

Másrészt a matracvásárlás összezavaró élmény is lehet. Ahhoz tudnám hasonlítani, mint ha belépnél egy végtelen labirintusba. Röpködnek az éterben a matrac alapanyagok, a matracmárkák és típusok. Ember legyen a talpán, aki kiigazodik ebben az útvesztőben...

Nézzük át először a főbb matrac típusokat, inkább csak úgy rébuszokban, a fő jellemzőket, előnyöket és hátrányokat megemlítve. Hiszem, hogy nincsenek „üdvözítő” matrac alapanyagok, nincs olyan, hogy valamelyik biztosan beválik neked. Azonban vannak **praktikusak** és **kevésbé praktikusak** (ezzel meg jó ha képbe kerülsz).

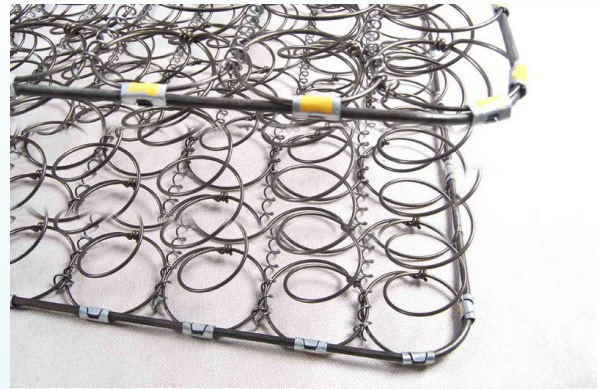
RUGÓS MATRACOK

Alapvetően két típusát különböztethetjük meg a rugós matracoknak:

a bonellrugós és a táskarugós matracot.

BONELLRUGÓS MATRAC

Nem akarok hosszabban kitérni az úgynevezett bonellrugós matracokra, bátran kijelenthetjük ugyanis, hogy egy mára már elavult technológiáról beszélünk. A nagyméretű, spirális rugók egymáshoz illetve egy acélkerethez vannak rögzítve a matracmagban. Mivel önmagában a rugózat nem valami kényelemes, ezért ez még kiegészül valamilyen párnázó, fedő réteggel. Az összefűzött rugók egymással mechanikus kapcsolatban vannak, és ebből ered **a bonellrugós matracok legnagyobb gyengesége, a pocskék formakövetés** (némi leegyszerűsítve túlzott keménység) és az áthullámozás (ez a matrac síkrugalmas).



Emiatt mindig arrafelé lejt a matrac felülete, ahol a nagyobb terhelés éri, így ezen a matracon **a melletted fekvő a legkisebb rezdülését is érezni fogod**. Ez az alapvető probléma a bonellrugós matracoknál.

TÁSKARUGÓS MATRAC

Más térsza a táskarugós matrac (nevezik zsákrugósnak is), ezt tekinthetjük a bonell továbbfejlesztett változatának.

Amiben gyenge volt a bonellrugós matrac, azt kiküszöbölték táskarugós nagytestvérénél. **Sok, kisméretű rugóból áll a matracmag, amelyek tasakokba varrva egymástól függetlenül mozognak.** A táskarugós matrac ezért pontosan illeszkedik a tested kontúrájához, így hatékonyabban tehermentesíti a csigolyáid. Ennek a matracnak a fekvőfelületén egy pontot benyomva csak maga a pont, és annak egy kis környezete nyomódik be (nincs áthullámozás – ez a matrac pontrugalmas).

A rugók száma alapjaiban határozza meg a táskarugós matrac kényelmességét és értékét. Minél több rugó alkotja a matracot, annál kényelmesebb, annál jobb formakövetéssel rendelkezik. Ezt négyzetméterre adják meg, és 200-tól akár 2000-ig is terjedhet. Az ideális rugószámról eltérőek a vélemények,

Michael Breus (Phd) a webmd alvásszakértője és Arya Nick Shamie (Santa Monica UCLA Medical Center, Ortopédia, Agy- és Idegsebészet professzora) szerint 390 db/m² felett már nem lehet jelentős különbséget érezni (ezt fogadjuk el nekik). A rugók vastagsága (a rugóhuzal átmérője) szintén a komfortosságot befolyásolja: a vastagabb rugók alkotta táskarugós matrac keményebb, nehezebb összenyomni. Komfortréteget (párnázó réteget) a táskarugós matracoknál is alkalmaznak, hogy a kényelmet még nagyobbra növeljék.





Mikor ajánlom neked és mikor nem a rugós matracokat?



Ha ragaszkodsz a rugalmas felülethez, és kiválóan átszellőző matracot keresel.

Természetesen a kényelmesebb táskarugós matracok közül érdemes választanod (a bonell rugósakat meg felejtse el). A táskarugós matracok számtalan kényelmi fokozatban megtalálhatók a matracboltokban, így könnyen kiválaszthatod a számodra legideálisabb keménységet.

Tudnod kell, hogy kezelhetőség szempontjából a táskarugós matrac nem igazán praktikus, elég masszív és nehéz. Ezzel számolnod kell a matrac szállításakor és a matrac forgatásakor (forgatás hiányában, a nehezebb testrészeknél kiteknősödhet matracod).

Sokan a rugós matrac előnyének tartják a tartósságot. Bár az acélrugózat tényleg időtállóbb lehet, mint bármelyik habanyag, miután azonban a rugók között és felett elhelyezkedő habanyag tönkremegy, elveszti a korábbi komfortját.

És van itt még valami... ár-érték arányban a táskarugós matracok nem kelhetnek versenyre a habmatracokkal. **Ökölszabályként elmondható, hogy ugyanannyi pénzért egy jobb, magasabb komfortfokozatú habmatracot kaphatsz.**

HABMATRACOK

Sokféle hab alapanyagot használ a matracipar, ezek közül kettő emelnék ki, melyek előnyös tulajdonságaik miatt a legnépszerűbbek: a **hideghabot**, és a **memória habot**.

HIDEGHAB MATRAC

Bátran kijelenthetjük, a 21. század talán legjobb matracipari alapanyaga a hideghab. Semmi köze nincs a régebben kanapéknál használt habszivacshoz. (Mind az adalékanyagok, mind a gyártástechnológia szempontjából eltér azoktól.)

A variálhatóság nagy erénye a hideghab matracoknak, így szinte bármilyen testfelépítésű és alvási szokású ember tetszését megnyerhetik.

Három fő jellemzőjük a keménység, sűrűség és rugalmasság.

A nagyon kemény, merev és teljesen tömör hideghaboktól a félkemény vagy lágy, rugalmas profilozott hideghabokig terjed az a széles paletta, amelyek közül ki-ki megtalálhatja a számára legjobbat. Tehát nem feltétlenül szükséges a gyártónak a hideghabra memória habot tennie, hogy az igazán kényelmes legyen.

Ilyen egy profilozott hideghab matrac

A nagyrugalmasságú, félkemény hideghabok (HR hab) akár a memória habokhoz hasonló kényelmet is adhatnak, csak éppen sokkal jobban szellőznek. A hideghab belsejét ugyanis milliószámra szövik át a mikroszkopikus légcsatornák - egyedül a rugós matracok szellőznek át jobban.

Pontrugalmasak, azaz csak azon a ponton süpped be a felülete, ahol a terhelés éri. Így ha ráhuppsz az ágyra, a párod akkor sem zavarod majd a pihenésében. Fárasztásos vizsgálatok szerint a hideghab matracok még hosszabb távú, nagyobb terhelés esetén is kevésbé deformálódnak, mint más alapanyagok.

A hideghab sűrűsége határozza meg mennyi ideig fog kitartani alattad. A rugalmas felület és a profilozás (formára vágott a matrac teteje, ezért jobban besüpped és hatékonyabban szellőzik) gondoskodik arról, hogy alvás közben a gerinc természetes pozíciójában pihenessen a hideghab matracon.



Tehát amikor hideghabot matracot választasz, a keménységre, rugalmasságra és sűrűségre kell figyelned.

A rugalmas kényelmesebb, és optimálisabban támasztja alá a gerincet. Ha még jobb formakövetésre vágysz, akkor válassz profilozottat. A hazai piacon főleg 28-32 kg/m³-es sűrűségű hideghabokkal találkozhatasz, azt javasolom, inkább a sűrűbbek mellé tedd a voksod, és minimum 35-ös, vagy még nagyobb sűrűségűt vásárolj.

MEMÓRIA MATRAC

A memória matracok népszerűsége a mai napig töretlen, olyan kényelmet nyújtanak ugyanis, amire csak nagyon kevés ágybetét képes. A tested súlyára és hőmérsékletére reagálva a különleges memória hab felpuhul, és finoman körbeöleli a tested. Ennek köszönhetően nem alakulnak ki ízületi fájdalmakat okozó nyomáspontok, a természetes gerinchelyzet miatt a csigolyák tehermentesülnek, te pedig zavartalanul alhatsz.

A memória matrac pontrugalmassága a legjobb, így az egymás mellett fekvők biztos nem zavarják egymást, ha időnként átfordulnak éjszakánként. Ez a kiváló nyomásmentesítő anyag tehát a kényelmet biztosítja az alapvetően merevebb és keményebb alátámasztó rétegen (ez lehet valamilyen hab, táskarugózat vagy kókusz is).

A memória habréteg keménységétől, sűrűségétől, vastagságától és a tartóhab minőségétől függ, mennyire lesz kényelmes a memóriahabos matrac. Soha nem értettem, miért forgalmaznak egyesek kimondottan kemény memória habot, mivel ezek lényege pont a puhaság és formakövetés. Az anyagsűrűség nemcsak a memória matrac értékét határozza meg, hanem fontos tulajdonságait is. Magyarországon az 50 kg/m^3 -es sűrűségű memória matracok a legelterjedtebbek, de egyes lakberendezési áruházak nem ódzkodnak a 30-as habtól sem, illetve a prémium kategória $85\text{-}95 \text{ kg/m}^3$ -es memória matracai is egyre több helyen elérhetők.



Túlzott leegyszerűsítés lenne, ha azt írnám, hogy a sűrűbb memória hab egyszerűen jobb. A memória hab előnyei és hátrányai egyaránt felerősödnek a nagy sűrűségű memória matracoknál. Kényelmesebbek, még kellemesebben ölelnek körbe, és tartósabbak is, viszont még inkább melegszenek, a memória matracokra jellemző besüppedős „mocsárérzés” is jobban érvényesül.

Két tényezőtől függ, milyen vastag memória réteg az ideális. Egy kemény alátámasztó habon lévő, átlagos sűrűségű (50 kg/m^3) memória habnak 4-7 cm-es vastagság optimális a megfelelő formakövetéshez. De ha a memória alatti támasztó réteg rugalmas és formakövető, akkor akár a 2-3 centi is elég lehet, a nagy sűrűségű haboknál pedig akár a 8-10 centi vastagok is megállják a helyüket.

Mikor ajánlom neked és mikor nem a memória matracot?



Ha egyszerűen egy nagyon kényelmes (alapvetően lágyabb) matracot szeretnél, esetleg ízületi fájdalmaid vannak, sokat forgolódsz éjszaka, vagy reggel hát- vagy derékfájdalmakkal ébredsz. Ágyhoz kötött betegeknél a memória matrac használatával előzhető meg talán a leghatékonyabban a felfekvéses panaszok.

Menekülj viszont a memóriahabos matracoktól, ha izzadós vagy, ha idegenkedsz a „süppedős érzéstől”, vagy ha nem akarsz olyan matracot, mely akadályozhatja mozgást (ezen a felületen a fordulás és a felülés is nehezebb).

„BIOMATRACOK”

Azért tettem idézőjelbe a kifejezést, mert biomatracok valójában nem léteznek. A természetes anyag és a bio anyag ugyanis nem egyezik meg egymással. Vegyünk mondjuk egy párnahuzatot, amely készülhet normál pamut anginból, illetve olyan biopamutból, melynél a gyapotnövényt nem kezelték vegyszerekkel. Csak az utóbbi számít bio anyagnak.

Amit „biomatracnak” hívunk, nemhogy nem bio, de mégcsak nem is 100% természetes anyag. Ezen matracok gyártása folyamán ugyanis - ahhoz hogy a kívánt előnyös tulajdonságokat elérjék - olyan technológiákat alkalmaznak, melyek már csak részben természetes anyagokat eredményeznek. Ebben a kategóriában a **kókusz és a latex említhető**. Tűz és víz, mondhatnánk. A latexet ugyanis az egyik legjobb matracipari alapanyagának tartom, a kókuszt pedig a legrosszabbnak.



KÓKUSZ MATRAC

A kókusz önmagában nem használható fel alapanyagként, viszont még támasztó réteggént is fényévekre elmarad például a hideghaboktól. A kókusz betonkemény, ha meg nem elég vastag, könnyen megtörhet. Memória habbal és latex anyaggal is kombinálják, hogy a kőkemény felületet egy kicsit elviselhetőbbé tegyék. Azonban egy memória-kókusz matrac még mindig elmarad egy memória-hideghab matractól érzetre.



LATEX MATRAC

A kaucsukfa tejéből vulkanizált és habosított latex alapanyag kiemelkedő rugalmassággal, formatartással rendelkezik. Ha a latex matracok többsége ugyan nem is teljesen természetes, ettől függetlenül nagyon kényelmesek. Rugalmasak és jó formakövetésük miatt hatékonyan tehermentesítik a csigolyákat. A latex matrac sokféle keménységben készülhet, ezért komfortréteggént is funkcionálhat, de csak latexből készülő matracok is találhatóak a matrac piacon.

Mikor ajánlom neked és mikor nem a biomatracokat?

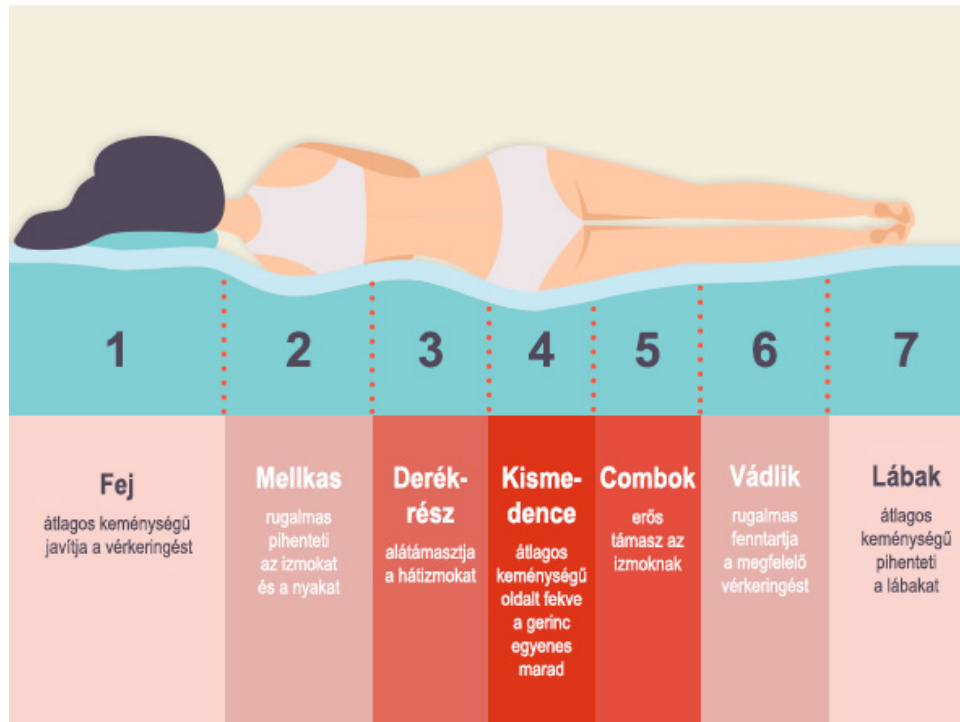
Ha kellemesen visszarugózó, kényelmes matracot szeretnél, mely primán idomul testedhez, akkor a latex matracokkal érdemes próbálkoznod. A habmatracok mellett ezekkel lehet hatékonyan enyhíteni a hátfájdalmak tüneteit is. A sűrű latexből készülő matracok formatartása, időállósága szintén kiemelkedő.



Hátrányuk, hogy nagy fajsúlyuk miatt bitang nehezek, ezért mozgatni vagy átforgatni ezeket nem egyszerű művelet. A latex matrac szellőzéséről eléggé eltérőek a vélemények. Annyi bizonyos, hogy a legtöbb latex matrac belsejét átluggatják, hogy az így létrehozott szellőzőcsatornákkal optimális ventilációt biztosítsanak.

ZÓNÁS MATRACOK

Mint korábban említettem, az alvás során kemény alátámasztási pontok alakulhatnak ki, melyek egyrészt a gerincfájdalmakért felelősek, másrészt a vérkeringés hatékonyságán is csorbát ejthetnek. Tesztünknek az egyes pontjain más és más mértékű alátámasztásra van szüksége, testrészeink ugyanis eltérő súlyúak és formájúak.



Ezt a célt szolgálja a matracoknál az ergonómiai kialakítás, melynek köszönhetően ezek még precízebb formakövetést biztosítanak, és a gerincoszlopot még hatékonyabban tehermentesítik. A zónás matracok (az 5 és a 7 zóna a lejellemzőbb) keménysége változó: a fejrésztől a láb felé haladva, a vállrészen jobban süppednek, kicsivel keményebb alátámasztást nyújtanak a deréknál.

A habmatracoknál a matrac rétegeinek különféle vastagsága, illetve a profilozás,

latex matracoknál a magot keresztülszövő csatornák átmérője és mennyisége,

táskarugós matracoknál pedig a rugók száma, átmérője és vastagsága alakítja ki a zónákat.

Matrackeménység és testsúly

A legfontosabb – ahogy szakemberek is sokszor hangsúlyozzák –, hogy a keménység és alátámasztás nem ugyanazt jelenti! Kőkemény matracok senkinek sem javallottak! Olyan keménységű matracot kell választani, amely lehetővé teszi gerincd természetes alakjának alátámasztását. Persze van összefüggés a matrac keménysége és testsúly között: a nagyobb súlyú (100-110+) embereknek nagyobb eséllyel felelhetnek meg a keményebb matracok is, a pehelysúlyúak pedig a lágyabbakon is elvannak.

Dr. Raymond Hall gerincorvos az 50 kiló alattiaknak puha vagy extra lágy, az 50-90 kiló közöttieknek félkemény, a 90 kiló felettieknek pedig kemény matracokat ajánl. (Szerintem téved, én 105 kiló vagyok és meghalnék egy kemény matracon). Viccet félretéve: az amerikaiaknál teljesen mást jelent a kemény matrac. Ők nem arra a kázanlemezre gondolnak, amire itthon mondjuk, hogy kemény.)

Ettől függetlenül nem gondolom azt, hogy ez, és az ehhez hasonló irányelvek mindenkire és minden esetben érvényesek lennének, annyi mindentől függ ugyanis, milyen keménységű matracon tudod kipihenni magad. Testalkatod pl. milyen széles a medence-csontod, az alvóhelyezeted, de még a korod is nagyban befolyásolja azt. Ha normál testalkattal rendelkezel, a félkemény matracok támasztják majd alá gerincoszlopod.

Hogy válaszd ki a megfelelő keménységet?

Nem tehetsz mást, mint hogy felkerekedsz, elmész a matracszaküzletbe és kipróbálsz a kiszemelt matracokat. Ezután tudod csak eldönteni, milyen keménységű lenne a legjobb számodra.

Milyen vastag legyen a matrac?

Az optimális matraccvastagság is több mindentől függ, minél „emberesebb” valaki, annál vastagabbat érdemes választania, az ugyanis tovább húzza majd, illetve az sem mindegy, milyen ágyrácsot használ, valamint a matrac alapanyagainak minősége és keménysége is meghatározó lehet. Normál súlyú felnőttek számára én minimum 17-18 centis matracot szoktam javasolni, ez már elegendő lehet, hogy testet alátámassza, és ne érezzük magunk alatt az ágybordákat. A közepesen kemény, 18 cm vastag matrac alá nem szükséges rugalmas ágyrácsot helyezni, bőven jó lehet

a merev ágyborda. Másrészt a vastagabb matrac tartósabb is valamivel a vékonykánál, hiszen több anyagot tartalmaz.

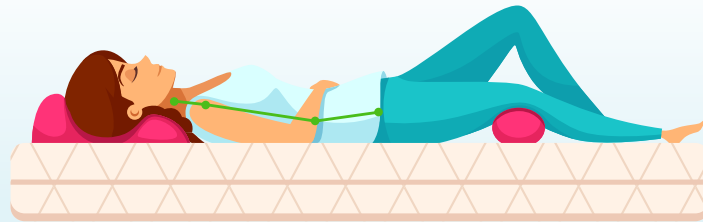
Amennyiben már van rugalmas ágyrácsod, vagy csak egyszerűen ezt preferálsz, akkor akár 12 cm vastag matracot is használhatsz, ugyanis a farúgós ágyrács további formakövetést és kényelmet ad. A viszonylag vékony matracot viszont valószínűleg gyakrabban kell cserélned, mert gyorsabban elfáradhat az anyaga.



Matrac és alváspóz

Alvászakemberek egyértelműen a háton illetve oldalt fekvést tartják egészségesnek, tehát ha teheted, próbáld meg így álomra hajtani fejed. Természetesen mindkettőnek vannak azért hátrányai, de így is klasszisokkal jobbak, mint a hason alvás. Ahogy nincs „üdvözítő” matrac alapanyag, úgy nincs ilyen alvási helyzet sem. Tehát a saját alváspózodhoz illő matracot és kiegészítőket kell választanod ahhoz, hogy jól kipihend magad.

Háton alvás

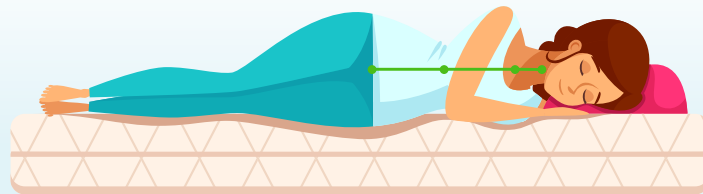


A gerincnek a háton alvás lehet a legkényelmesebb, ugyanis ekkor érheti a legkevesebb terhelés, ekkor a legjobb a súlyeloszlás. Ráadásul a gyomorégés és reflux tünetei ebben a helyzetben is megelőzhetők (ehhez azonban a fejnek kicsit magasabban kell elhelyezkednie, mint a gyomornak). Háton fekvéshez használhatsz félkemény, de akár egy viszonylag keményebb matracot is (a beton keménységűtől itt is óvva intelek!). Háton fekvésnél a térded alá

tegyél egy lapos párnát, mely tehermentesíti a deréktáji csigolyákat, illetve olyan párnát rakj a fejed alá, amely nem deformálja a nyakcsigolyáid.

Ugyanakkor hátrányai is vannak ennek az alvóhelyzetnek, nem véletlen, hogy a felmérések szerint csak az emberek 20-30%-a alszik így. A légzési problémák, a horkolás és apnoé (légzéskimaradás) ugyanis a háton alvókat érinti a leginkább.

Oldalt alvás

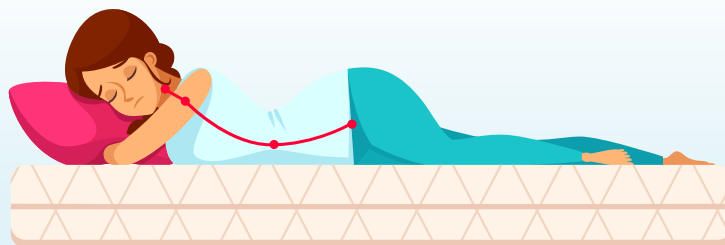


Az oldalt alvással is hatékonyan tehermentesítheted a gerincet, amely így természetes pozitúrában regenerálódhat. Csak egy olyan félkemény matracot kell használnod, mely ideálisan engedi benyomódni vállad, csípőd és a derekad, hiszen ekkor lesz csak egyenes a gerinctartásod. Célszerű lapos párnát tenni a térdei közé, hogy ne csússzanak el egymásról, ne

keletkezzen feszültség az ágyéki csigolyákban, és a keresztcsont szimmetriában maradjon.

Ebben a pózban megelőzhető a horkolás és légzéskimaradás is, de refluxos tünetek esetén is előnyös lehet így aludnod. Az emberek 50-60%-a a tengerentúlon és hazánkban is ezt a pózt preferálja.

Hason alvás



A **hason alvás** azért a legelőnytelenebb, mert szinte az egész gerincszakaszt túlzott terhelés alá helyezheti, különösen a derék és nyakcsigolyákat. Az emberek mindössze 10-20%-a alszik hason. Azért is problémás a hason fekvés, mert csak a fejet elfordítva lehet elaludni, aminek köszönhetően a nyakcsigolyák biztosan deformálódnak. Ha nem tudsz máshogy elaludni, rakj egy vékony párnát a csípőd és a hasad alá.

Speciális gerincproblémák

Ízületi gyulladás, oldalirányú gerincferdülés és reuma esetén mindenképpen kerülj a csigolyáid feszülését okozó kemény matracokat. Amennyiben csontízület-gyulladás kínoz, a magzati póz (oldalt fekvés felhúzott lábakkal) és a félkemény matracok jelenthetnek gyógyírt. A nyáktömlő-gyulladás szintén félkemény matracot kíván, mely megakadályozza a nyomáspontok kialakulását. Aludj oldalt, lábad között lapos párnával, ha csípőfájdalmak keserítik az életed.

Bár alapvetően nem ajánlott a hason alvás, degeneratív, kopásos gerincbetegségeknél mégis ez lehet a megoldás. A csigolyaközi porckorongok tehermentesítése hason fekvéssel, némileg kemény matracon valósítható meg. A hasad és csípőd alá helyezz egy lapos párnát, hogy az ágyéki csigolyáid nem nyomódjanak.

Ha paracentrális porckorongsérvben szenvedsz, szintén a hason alvás javallott, a foraminálisban pedig a magzati póz jelenthet kiutat a fájdalomkból.



AMIT NEM LEHET KIHAGYNI: **A MATRACPRÓBA**



*A jó matrac hosszú távon befektetés az egészségbe,
ezért szánj elegendő időt az számodra ideális matrac kiválasztására.
Biztos kézzel, jól választani pedig csak a kipróbálással fogsz tudni.*

Én nem vagyok híve a „menjünk el minden matracüzletbe, és próbáljuk ki mindegyik matracot” elvnek, a matracok jelentős része kis túlzással pepitában ugyanaz. Sőt, matracértékesítés közben azt tapasztaltam, minél többre fekszik rá a vásárlóm, annál inkább összezavarodik. Ha betérsz egy matrac szaküzletbe kb. 3 matrac fajtát érdemes kipróbálnod alapanyag és keménység szerint.

Mennyi ideig és hogyan kell próbálni?

Vannak olyan szakemberek, akik 10-15 percet mondanak. Ennyi is elég lehet, de szerintem azért próbálj meg kicsivel több időt rászánni (volt olyan vásárlóm, aki közel 10 alkalommal volt benn az üzletben, és órákig a matracon fekve olvasott, ez talán már egy kicsit túlzás).



Ne hagyd otthon kedvenc párnád!

A matracot abban a pózban próbáld, ahogy otthon aludni szoktál (ha forgolódni szoktál, akkor mindenhogy). Vidd magaddal a kedvenc párnád, vagy kérj az eladótól egy ahhoz hasonlót.



A bemutató matracok valószínűleg nem egy napja vannak kirakva a szaküzletben, ezért számíts arra, hogy a vadi új matracod kicsomagolás után azért némileg keményebb lesz, az idő során majd hasonlóra puhul. Ha nem kimondottan vastag a kiszemelt matrac (mondjuk 14-15 cm) akkor tudd meg, hogy milyen ágyrács van alatta, mert lehet, hogy az otthoni rugalmas vagy éppen kemény ágybordákon neked másmilyen érzés lesz majd.

A matrac mellé járó szolgáltatások

Mint minden másnál, matracvásárlásnál is nagy figyelmet kell arra fordítani, milyen további támogatást, extrákat kaphatsz a forgalmazótól matrac mellé, ami megerősíthet, hogy tényleg jól választottál! Például a vákuumcsomagolt matracoknál (ezek úgy néznek ki, mint egy hatalmasra nőtt kapszula, főleg habmatracok) gyakran **ingyenes kiszállítást** is igénybe vehetsz, sőt egyes forgalmazók **elviszik a régi matracod is**.



De a szolgáltatások közül mégis a garancia, a cseregarancia és a pénzvisszafizetési garancia a legfontosabb. A matracokhoz járó garancia alapvetően gyártási hibákra vonatkozik, az anyagfáradásra és a kényelmességre nem!

Tehát ha az új matracodban fél év után már teknő lesz, az anyaghibára utal, vagyis garanciális. Azonban az hogy a 8 éves matracod a derekadnál némileg puhább, arra a garancia nem fog vonatkozni. (Érdemes tudnod, hogy a matracok reális élettartama 7-8 év, azaz a 10 évnél hosszabb garancia irreális!)

Még a legkomolyabb gyártók is csak akkor vállalnak garanciát a termékükre, ha abban minimum 2 cm mély látható gödör van, ez viszont nem fog előfordulni...



1-2 éjszaka után nem derül ki az új matracodról, hogy ténylegesen rád szabták-e, erre legalább 1 hét kell (hogy betörjön a matrac). Ha például évek óta egy kifeküdt matracon fekszel, és gerinced megszokta azt, akkor idő kell, hogy az új matracot kényelmesnek érezd.

Vagyis: a matracválasztás egy kicsit mindig lutri...

Erre találták ki a **csere-, illetve pénzvisszafizetési garanciát**. A kettőt nem szabad összekeverned, előbbi azt jelenti, hogy a kényelmetlen matrac helyett másikat választhatsz az üzletben. Utóbbi pedig részbeni vagy teljes pénzvisszafizetést ígér. Ezt általában feltételekhez kötik (nem viheted vissza piszkosan, sérülten a matracot, ezért matracvédő lepedőt kell hozzá vásárolnod), ritkább esetben viszont akár feltétel nélkül is megkapod.

Hol vásárolj matracot?

Matracot érdemes szaküzletben venni.

Itt ugyanis szakszerű kiszolgálást kaphatsz, hozzáértő eladók segítenek az ideális matrac kiválasztásában. A szakboltban nemcsak addig foglalkoznak veled, amíg ki nem lépsz az ajtón, (feltételekkel vagy feltételek nélkül) plusz szolgáltatásokat is kaphatsz új matracodhoz (kiterjesztett garancia, csere vagy pénzvisszafizetési garancia). Ezekre egy lakberendezési áruházban nem nagyon számíthatsz...



Az online vásárlás nagyon kényelmes ugyan, de ilyenkor nincs lehetősége a matrac próbára, tehát csak akkor vásárolj matracot neten keresztül, **ha pénzvisszafizetési garanciát adnak hozzá.**



+ 1 tipp: Védd meg a befektetésed matracvédő lepedővel!

Korábban már írtam, hogy az új matrac normális esetben 7-8 évig biztosítja egészséges és pihentető alvást. Gondoskodj róla, hogy idő előtt ne kopjon szét huzata, ne piszkolódjon, és ne váljon atkatehető belőle (az asztmás és allergiás panaszok többségéért az atkapiszokban található fehérje a felelős). **A magas hőfokon mosható matracvédő jó szolgálatot tehet matracodnak.**

A matracnak (és a matrachuzatnak) az élettartamát leghatékonyabban egy matracvédő lepedővel hosszabbíthatod meg. Ezek a steppelt takaróhoz hasonló védőlepedők vastagabbak, mint egy normál gumis lepedő, minimum 90 fokon moshatók (a poratkák 60 fok felett pusztulnak el) nagy gyakorisággal is, védik a matrachuzatot a sérüléstől, kopástól és az atkáktól!



+ még 1 tipp: Mikor kell új matracot vásárolnod?

Egyes tengerentúli szakemberek 5 évente ajánlják a matrac cseréjét, néhányan úgy gondolják, hogy egy jó matrac akár 8-10 évig is használható. Én azokkal értek egyet, akik szerint **maximum 7-8 esztendeig érdemes használni** egy ágybetétet, ezután nemcsak a tartását veszi el a matrac, hanem le is amortizálódik (ráadásul a higiéniai szempontokat is figyelembe kell venni).

De mikor érett meg a matrac a cserére?

Ha reggel ébredés után fáj a hátad vagy a derekad, ha kevesebb az energiád és ingerültebb vagy nap közben, mint általában, ha gyakran forgolódsz éjjelente, matracod megérett a cserére. Ha szeretnéd ezeket inkább megelőzni, akkor **legkésőbb 8 év után ejtsd meg a cserét.**



Ha bármilyen további információra lenne szükséged a matracokkal kapcsolatban, akkor keresd a legközelebbi Matrackuckó üzletet!

Aludj jól, ébredj vidáman!

Id. Hahn Gábor
Matrackuckó vezetője
www.matrackucko.hu