

Как отдохнуть позвоночнику?

Еще несколько лет назад абсолютно правильным и полезным для здоровья считался сон на ровной жесткой поверхности и даже без подушки. Возможно, как средство «борьбы» с распространенной в те годы «панцирной сеткой» это был правильный выбор, но сегодня медики полагают, что такие методы «оздоровления» ничего, кроме проблем не принесут.

Даже школьникам известно, что позвоночник человека - не прямая палка, у него есть изгибы в шейном, грудном, поясничном и крестцовом отделах. Форма позвоночного столба целиком напоминает как бы волну. И если попытаться уложить эту «волну» на ровную жесткую поверхность, то вместо отдыха позвоночник получает дополнительную нагрузку.

Ортопеды утверждают, что для полноценного отдыха во время сна позвоночник должен иметь опору, соответствующую его физиологической форме по всей длине. Эту задачу решают специально разработанные конструкции подушек и матрасов, подстраивающихся под естественные изгибы.

Особенно полезны ортопедические изделия людям, большая часть рабочего времени которых проходит в одной позе, например за монитором компьютера. Позвоночник в этом случае испытывает постоянные статические нагрузки. Необходим полноценный отдых и в противоположном случае, когда человек занят тяжелым физическим трудом. Впрочем, даже самые лучшие ортопедические конструкции не панацея. Они способны приостановить процессы развития остеохондроза, но полностью вылечить спину не могут.

Правильное положение шейного отдела позвоночника обеспечат ортопедические подушки. От обычных они отличаются наличием валика, который помещается под шею, в то время как голова укладывается на основную часть изделия. Шея не прогибается и не заваливается набок, позвонки испытывают минимальную нагрузку. Самые «продвинутые» изделия подстраиваются под особенности строения позвоночника конкретного человека, изменяют форму под действием теплоты тела и «запоминают» изменения.

Помогут ортопедические подушки и при сидячей работе. Конечно, не те, которые кладут под голову во время сна, а специальные, поясничные. Ортопеды считают, что работая сидя большую часть времени, правильную осанку сохранить практически невозможно. Без использования специальных приспособлений рано или поздно поясничный изгиб прогнется назад, что резко увеличит нагрузку на позвоночные диски.

Ортопедические матрасы можно разделить на две группы, стационарные и портативные. Отличие их в том, что портативные предназначены для укладки на поверхность обычной кровати, дивана или тахты, а стационарные представляют собой полноценные матрасы, выполненные как часть спального места, укладываемая на основание кровати.

Хороший матрас не может быть тоньше 20 сантиметров, что обусловлено размерами пружинных блоков и использованием нескольких слоев наполнителей. Чем больше слоев, тем лучше, они обеспечивают комфорт при пользовании изделием.

Пенополиуретан (или поролон) и ватин - не самые лучшие наполнители. Через несколько месяцев эксплуатации они проседают, и тело начинает чувствовать пружины. Применение в качестве наполнителя кокосового волокна, койры вполне оправдано. Но койра с латексной пропиткой достаточно дорога, а пропитка дешевой делается на основе фенольных клеев, что может вызвать аллергию и неприятный запах.

Матрасы, выполненные по технологии независимых пружинных блоков, лучше выполняют возложенные на них функции, в отличие от пружин непрерывного плетения типа Бонель. Кроме того «независимые» пружины помещены в индивидуальные матерчатые чехлы и абсолютно бесшумны, хотя и дороже по цене.

Будьте здоровы и приятных сновидений.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)