

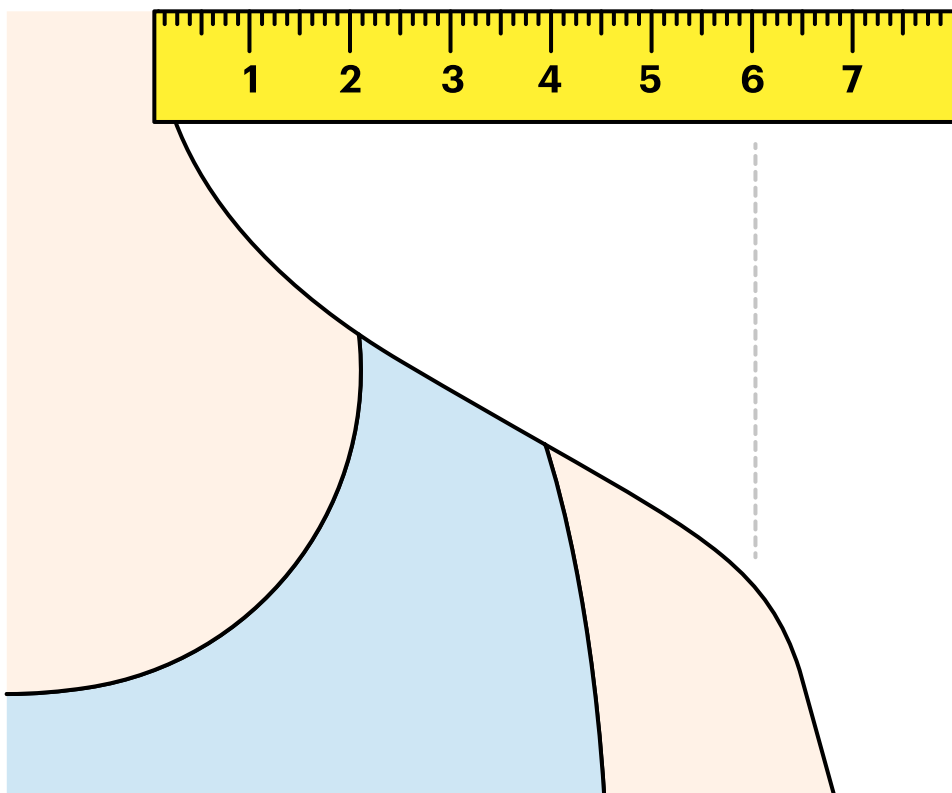


Как выбрать ортопедическую подушку

Чек-лист Тинькофф Журнала, который поможет спать без боли в шее

☐ Измерьте длину плеча

Встаньте перед зеркалом и кончиком пальца найдите место в верхней части плеча, где выступает кость. Измерьте расстояние от шеи до этого выступа с помощью линейки. Производители подушек рекомендуют учитывать жесткость матраса. Если он мягкий и легко продавливается плечом, добавьте к получившейся длине 1—2 см



☐ Определите позу, в которой спите

Для разных поз сна некоторые производители указывают примерную высоту подушки. Для сна на животе — 5—10 см, на спине — 10—14 см, на боку — от 10 до 16 см. Сравните рекомендации с высотой подушки, которая получилась у вас. Это поможет скорректировать высоту на 1—2 см

☐ **Выберите наполнитель**

Ортопедическим эффектом обладают не все наполнители. Если производитель пишет, что подушка ортопедическая, но в ее составе только пух, перо, холлофайбер, синтепон или бамбук, то подушка будет плохо поддерживать голову. Выбирать нужно из шести видов:

1. Полиуретановая пена — есть эффект памяти формы, плохая воздухопроницаемость.
2. Соевая пена — есть эффект памяти формы, хорошая воздухопроницаемость.
3. Гель на водной основе — есть охлаждающий эффект, хрупкая.
4. Латекс — есть охлаждающий эффект и специфический запах.
5. Независимые мини-пружины — есть эффект памяти формы, плохая воздухопроницаемость, быстро изнашивается.
6. Гречневая лузга — впитывает влагу, шелестит.

Если у вас аллергия, то больше подойдут наполнители из полиуретановой пены и геля

☐ **Выберите поверхность подушки**

Ортопедические подушки могут быть с отдельными секциями или с однородной поверхностью. Первые надо переворачивать нужной стороной или перекладывать голову на определенную секцию, поэтому они не подойдут тем, кто крепко спит. Вторые переворачивать не нужно, для удобства в них есть более универсальные углубления для головы, валики под шею или контур под плечи

☐ **Выберите жесткость**

Чем больше вы весите, тем более жесткой должна быть подушка: под тяжестью она продавливается, высота становится слишком маленькой и подушка теряет ортопедический эффект. Жесткость производители указывают либо просто словами «мягкая», «жесткая», либо аббревиатурой ILD, где 1 — очень мягкая, а 14 — очень жесткая

☐ **Протестируйте подушку**

Полежите на подушке в магазине или поспите на ней пару ночей дома, в период гарантийного срока. Ориентироваться можно на комфорт и визуальную прямую — это линия, которая проходит через середину затылка, шею и позвоночник. В любой позе на ортопедической подушке она должна быть прямой

☐ **Правильно
ухаживайте
за подушкой**

Уход за подушкой зависит от наполнителя, поэтому прочитайте рекомендации производителя и старайтесь их придерживаться. Общие рекомендации для всех подушек: стирайте наволочку раз в неделю и проветривайте подушку без наволочки один-два раза в неделю по 30 минут. В пыльной подушке могут поселиться пылевые клещи, а от трения лица на подушке остаются клетки кожи и кожный жир — хорошая почва для размножения бактерий, которые могут раздражать кожу. Стирка и сушка помогут от них избавиться

☐ **Поменяйте
подушку,
когда появятся
признаки износа**

Со временем подушка теряет свои ортопедические свойства. Замените подушку на новую, если она стала бугристой, неприятно пахнет и запах не проходит даже после стирки и чистки или если ее высота уменьшилась больше чем на 2 см