

Anatomické vankúše

(Mnoho ľudí dáva anatomickému vankúšu pred bežným prednosť. V tomto článku sa dozviete, prečo to tak je a aké sú výhody anatomických vankúšov.)

Anatomický vankúš je špeciálne tvarovaný vankúš tak, aby podporoval krčnú chrbticu a obmedzil tak jej bolesť a neurologické komplikácie. Je vyrobený z extra kvalitných a jemných materiálov, ktoré sa využívajú aj v zdravotníctve. Tento vankúš tak navodzuje pokojný a zdravý spánok. Rovnako tak je vhodný aj pre alergikov.

Rozdiel medzi anatomickým a klasickým vankúšom

Bežné vankúše si človek môže tvarovať podľa svojho pohodlia, ale v praxi to znamená len zhoršovanie celkového stavu chrbtice. Príčinou je nadmerné namáhanie svalstva šije počas spánku, čoho vinníkom je práve nesprávne zvolená poloha a poddajnosť vankúša. Klasické vankúše by ste preto nemali využívať príliš dlho – do preležania, lebo časom sa to len zhoršuje. Voľte radšej kvalitné vankúše s možnosťou plnenia, ktoré tak budú vždy nadýchané, priedušné a pohodlné.

Anatomické vankúše sú akýmsi doplnkom ortopedických matracov. Ani ten najlepší a najkvalitnejší matrac nemá vplyv na oporu hlavy počas spánku, preto je potrebné klásť dôraz pri výbere správneho vankúša. Výhodou anatomických vankúšov je ich pevnosť. Pri výbere vankúša musíte byť obozretní, pretože nie každému vyhovuje rovnaká veľkosť. V prípade zvolenia nesprávnej veľkosti anatomického vankúša môžu nastať rovnaké komplikácie ako pri vyležanom klasickom – bolesti.

Krčná chrbtica so zvyškom chrbtice by počas spánku mala byť zarovno. Presne to je kľúčom k zdravému a kvalitnému spánku.

Kúpu anatomického vankúša by ste mali zvážiť už pri prvých náznakoch bolesti a stuhnutia šije. S anatomickým vankúšom si ušetríte ďalšie bolesti navyše.

Voľte vankúš podľa polohy, v ktorej najradšej spíte

Anatomický vankúš sa hodí pre väčšinu ľudí – spiacich na chrbte, či boku. Anatomický vankúš je tvarovaný tak, aby krčnú chrbticu podporil a uvoľnil tým jej svalstvo v akejkoľvek z týchto polôh.

Klasický vankúš je ideálny pre ľudí spiacich na bruchu. Vďaka jeho poddajnosti vás v tejto polohe nič nebude rušiť – naopak, anatomické vankúše zvyknú byť vyššie a tuhšie, čo by v polohe na bruchu znamenalo škrtenie a tlak v krku.

Moderný spánok

Na súčasnom trhu sa môžete stretnúť anatomické a ortopedické vankúše, ktoré riešia konkrétny problém, vďaka čomu si svoj vankúš viete prispôbiť podľa svojich potrieb. Dokonca sa objavila na trhu novinka – anatomický vankúš proti refluxu!

(Teraz, keď poznáte anatomický vankúš podrobnejšie, skúste sa zamyslieť nad vami preferovanou pozíciou počas spánku, zdravotnými komplikáciami alebo kvalitou vášho spánku, vďaka čomu ihneď zistíte, ktorý z týchto vankúšov je ideálny práve pre vás.)