

Как подобрать ортопедическую подушку?

На какие параметры нужно обратить внимание при выборе

Важно правильно определить, какую ортопедическую подушку лучше купить. Чтобы изделие оптимально подходило для конкретного пользователя, необходимо учитывать следующие основные характеристики:

- габариты (длина изделия и его ширина);
- высота;
- уровень жесткости;
- форма;
- тип используемого наполнителя.



Размер

Каждый человек имеет уникальное телосложение. Поэтому в идеале размер ортопедической подушки для сна подбирается индивидуально. Однако такая возможность существует далеко не всегда. Поэтому в зависимости от телосложения при выборе изделия можно следовать следующими универсальными рекомендациями:

- детские подушки и подростковые модели должны иметь размер от 20×30 см до 40×50 см;
- для среднего телосложения — 40×60 см;
- для крупной комплекции — 50×70 см.

Используя эти рекомендации, вы сможете легко определить необходимый размер ортопедической подушки.



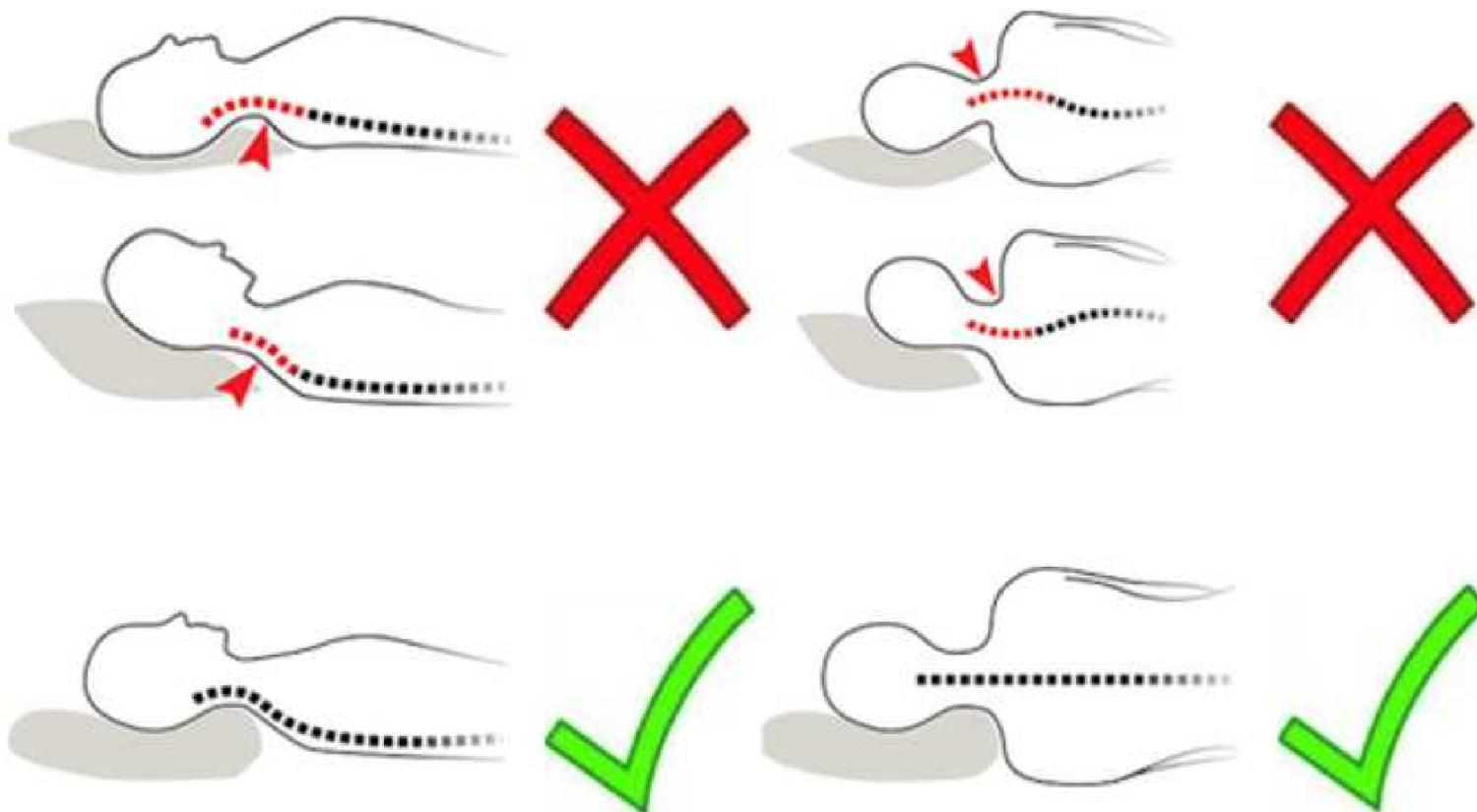


Оптимальная высота изделия

Нужно хорошо понимать, как правильно выбрать оптимальный размер ортопедической подушки по высоте. В данном случае определяющими моментами являются поза сна и комплекция человека.

Определяясь с моментом, как выбрать высоту ортопедической подушки, обязательно нужно учитывать, что при любой позе голова не должна быть ни опущенной, ни приподнятой. Она должна находиться с телом на одной линии. Если вы предпочитаете спать, лежа на спине, то для этой позы оптимальная высота подушки составляет 6-11 см. Если вы предпочитаете сон на боку, лучше выбрать модель высотой 9-13 см.

Если вам необходимо знать, как лучше подобрать высоту ортопедической подушки по телосложению пользователя, то подходящим для большинства можно назвать размер 9-14 см. Людям крупного телосложения и широкоплечим лучше пользоваться подушкой высотой около 14-16 см.



Разновидности наполнителей

По применяемому материалу наполнителя можно выделить следующие основные виды ортопедических подушек:

- Латексные. Отличаются длительной службой, отлично сохраняют первоначальную форму, имеют хорошую упругость. Латекс обычно применяют в подушках малого и среднего уровня жесткости.
- Пенополиуретановые. Этот наполнитель обеспечивает хорошую поддержку, оптимальный воздухообмен и не скатывается.
- С эффектом памяти. Используется особый наполнитель чувствительный к теплу человеческого тела. Благодаря этому он «запоминает» его форму, что позволяет достигать отличного сочетания высокой ортопедической эффективности и комфорта.

Напоследок отметим о существовании **универсального правила для выбора размера ортопедической подушки.**

!!!Для выбора оптимального размера ортопедической подушки, измерьте расстояние от края плеча до основания шеи. (допустима погрешность в 1-2 см.)

