Ортопедические матрасы получили свое название благодаря тому, что они имеют способность поддерживать позвоночник в правильной (физиологически правильной) форме. Такая форма подразумевает несколько изгибов. Если Вы посмотрите на позвоночник в профиль, то увидите, что шейные позвонки несколько изогнуты вперед. А грудные позвонки при этом изогнуты назад, а поясничные опять вперед. Радиус изгиба позвонков довольно большой, но изгибы не столь сильные.



Если эти изгибы больше нормы, то это относится к патологии. Вид сзади и спереди показывает, что нормальный позвоночник – это прямая линия. Искривления позвоночника также признаны патологией. Чтобы позвоночник функционировал нормально, ему нужна зарядка. Весьма полезны спиральные движения и наклоны, поскольку они укрепляют мышцы спины. Как раз они и позволяют удерживать позвоночник в правильном положении.

При сидении или во время ходьбы позвоночник несколько отклоняется от идеала, однако мышцы удерживают его в максимально правильной физиологической форме. Если мышцы, как во время сна, отдыхают, то позвоночник фактически предоставлен самому себе. И поможет ему только матрас. Поэтому эти дешевые матрасы заслуживают вашего внимания. Зайдите и посмотрите на широкий ассортимент матрасов. Там вы обязательно подберете что—нибудь подходящее для вас.

Правильный матрас представляет собой ортопедическое изделие, которое сохраняет профильные изгибы позвоночника. При проекции в фас он поддерживается относительно прямо. Было время, когда считалось, что жесткий матрас самый лучший, но специалисты опровергли это. Жесткий ортопедический матрас вполне может быть использован при лечении патологий позвоночника и некоторых других заболеваниях. Но это делается лишь по назначению врача.

Когда ортопедический матрас сильно жесткий, то при положении лежа на спине изгибы (физиологические) распрямляются. Это может быть полезно при каком-нибудь ущемлении. А вот в некоторых других случаях может оказаться не совсем полезным, ведь в данном случае будет идти сильное давление диски между позвонками. В положении лежа на жестком матрасе у позвоночника нет прямой линии. В этом случае грудь и таз поднимаются, а поясница провисает вниз.