

Secció: Salut
07/11/2015

Les claus per triar el matalàs adequat

Títol: Europa Espanya Català

EP

Hi ha la creença popular que el matalàs sobre el qual dormim ha de ser el més dur possible i que com més car sigui, de més qualitat és. Però aquestes premisses no sempre són certes ja que tot dependrà de quines siguin les nostres característiques físiques.

Segons explica Manel Domingo, fisioterapeuta i Degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, l'elecció del matalàs per dormir depèn d'aspectes com la posició en què dormim, quant pesem i quina altura tenim i l'elecció del coixí també ha de ser complementària per aconseguir un descans de qualitat.

"Com més gran és el nostre pes més gran ha de ser la duresa del matalàs i si pesem menys no ha de ser tan dur i sí més flexible. Un matalàs massa tou pot alterar les corbes de l'esquena que es magnificarían", assenyala Domingo, que incideix que també és important l'altura, doncs una talla menor i un pes elevat comporten una major duresa.

A més, és clau la posició al dormir ja que si dormim de costat el matalàs ha de ser quelcom més tou perquè l'espatlla es pugui acomodar i enfonsar amb facilitat i si a les nostres hores de somnis passem més temps panxa enlaire que cap per avall, el matalàs hauria ser més dur.

Materials, preus i canvis de matalàs

Sobre els materials emprats en el somier (làtex, escuma, molles o components viscoelàstics), Domingo apunta que és una qüestió de preferències personals excepte en els casos en què hi hagi alguna patologia que requereixi que el matalàs s'adapti millor al cos i recordi la postura.

"El preu més elevat no garanteix una millor qualitat del son. Els matalassos viscoelàstics són els més cars i pot ser una bona inversió per a determinades persones però a altres els poden molestar les marques que romanen al matalàs. El millor consell és que es provi bé el matalàs quan es vagi a comprar, no només dedicar un parell de minuts ", apunta Domingo.

El fisioterapeuta també recorda que després d'un canvi de matalàs el cos pot trigar entre dues i quatre setmanes en adaptar-se a la nova consistència del somier i ocasionar molèsties físiques i que passat aquest temps d'acomodació han de desaparèixer.

"Un mal matalàs pot generar dolor lumbar o cervical o incrementar els roncs, que poden gairebé desaparèixer si es trien bé matalàs i coixí", conclou el portaveu dels fisioterapeutes catalans.

Relació matalàs-coixí

Pel que fa al coixí, la seva elecció adequada ha de tenir en compte que és més important el gruix que els materials de què estigui composta. Hi coixins específiques que només cal emprar en el cas de patir algun tipus de patologia i només durant períodes de temps determinats.

Els coixins cervicals eviten la mobilitat al llit i hi ha altres dirigides a persones que ronquen i la forma i posició faciliten que s'obrin les vies respiratòries i disminueixin els roncs.

Els nens petits no han de dormir amb coixí fins després de l'any d'edat pel fet que en proporció a la resta del cos el cap és més gran que en els adults. L'ús de coixí en els nadons pot portar a problemes respiratoris ja que eleva el cap cap amunt i això impedeix que respirin bé.

Si dormim de costat, la distància entre la nostra orella i el matalàs va a determinar el gruix adequat de coixí. Si la nostra posició per dormir és la postura de cap per avall el coixí ha de ser menys

gruixuda i si dormim panxa enlaire el gruix correcte és un intermedi.

Les persones que dormen bocarriba, i que tenen l'esquena més recta poden emprar un coixí més fina per al seu descans, mentre que aquelles amb un revolt dorsal més pronunciada obtindran un millor descans amb un coixí més gruixuda.

Majors i parelles

Els grans poden evitar les nafres o almenys disminuir la seva aparició amb matalassos més durs perquè si és tou impedeix la mobilitat durant la nit al llit. Aquelles persones de més edat o que tinguin dolor lumbar es beneficien d'una major altura del llit ja que si és més baixa els costa aixecar-se. A les ortopèdies es troben a la venda les anomenades 'potes d'elefant' que calcen llit i li aporten més alçada tot i que també es poden emprar tacs de fusta.

Quan els membres de la parella tenen característiques físiques diferents és possible adquirir un matalàs dividit en dos i dissenyat per a aquestes peculiaritats personals. "Un matalàs per a una persona de més pes no s'adapta bé a una altra més prima, hi ha al mercat opcions perquè cada costat del matalàs que es comparteix tingui unes característiques segons el pes, altura o l'existència d'alguna patologia", apunta diumenge .