



Com triar matalàs

Sovint perdem de vista que al matalàs on dormim ens hi passem una mitjana de set hores diàries. Així doncs, la pregunta és òbvia: quins factors cal valorar a l'hora d'escollir el matalàs que millor s'adapti a nosaltres?

En primer lloc, cal que tinguem en compte la nostra alçada i el nostre pes. Com més alts i pesants siguem, més ferm hauria de ser el matalàs, amb la idea que el cos quedi ben subjecte i no s'enfonsi en excés. En el cas de les persones més baixes i menys pesades, són recomanables els matalassos més flexibles, atès que el pes queda més ben distribuït i s'adapten millor a la forma de cadascú. Un consell vàlid per a tothom és que el matalàs, per norma general, sempre ha de fer 15 cm més que l'alçada de la persona. D'aquesta manera, ens podrem estirar còmodament i no haurem de dormir encongits.

També cal tenir ben present que no tots dormim de la mateixa manera. Hi ha gent que no para quieta al llarg de la nit i n'hi ha d'altres que adopten una postura gairebé immòbil. És per aquest motiu que els que en són fabricants parlen, comercialment, de la memòria dels matalassos per referir-se a la seva capacitat d'imitar la forma del nostre cos. Una memòria que pot ser bona per a les persones que no es mouen gens durant la nit, però que, en canvi, dificulten el moviment a aquells que ho necessiten i, en conseqüència, perjudiquen el seu descans.

Un altre factor que hem de tenir en compte és quina postura adoptem quan dormim. Si ens posem de costat, hem de tenir en compte que el matalàs ha de ser més flonjo, amb la idea que l'espatlla pugui enfonsar-se sense gaires dificultats. Aquells que dormen cap per amunt han de triar un matalàs més ferm, que els permeti mantenir recta la columna. Finalment, hi ha els que dormen cap per avall (considerada la pitjor postura per dormir perquè pot generar problemes cervicals), als quals es recomana que escullin un matalàs adaptable i d'una fermesa mitjana.

Col·legi de Fisioterapeutes
de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
F'activa