



La importància d'un bon matalàs

Una tercera part de la nostra vida ens la passem dormint. Són vuit hores de mitjana, excepte quan tenim fills petits, que dormim els que ens deixen els menuts (i és terrible, però són tan dolços...) Dormir regenera les nostres cèl·lules o, per dir-ho de manera moderna: ens recarrega la bateria. Així que s'ha de fer i s'ha de fer bé. El matalàs on dormim, la postura que adoptem, els possibles sorolls, la temperatura de l'habitació... Tot plegat cal tenir-ho en compte per assegurar-nos l'èxit o, per dir-ho planerament: per dormir bé, que és per al que estem aquí avui.

La postura. Un bon son (és obvi, però cal dir-ho) demana una posició corporal horitzontal. D'aquí ve, allò d'avui "dormiràs pla" (profundament i llarga). De fet, només als malalts cardiovasculars se'ls recomana elevar una mica el cap o les cames, i les persones amb reflux seria bo que tinguin el capçal del llit elevat o que dormin sobre el costat esquerre (mai sobre el dret).

El matalàs. Els experts recomanen matalassos amb factor de suport SAG=2 (consulteu a la botiga), de fermesa mitjana i amplis, que ens permetin canviar de postura amb facilitat. Sobre quan convé canviar-lo, sembla consensuat que deu anys és l'esperança de vida, més enllà perdrà facultats. Amb un bon somier multilàmina estarem deixant respirar el nostre matalàs.

Coixí, sorolls i llum. El coixí ens ha de permetre respirar bé i tenir la columna i el crani rectes i còmodes, sense pressions cervicals ni mandibulars. Els sorolls, extingim-los si és possible, res com la calma i el silenci per agafar bé el son. Evitem doncs elements metàl·lics al llit. Com també evitem la llum massa brillant de tauletes i mòbils.

La temperatura. L'ideal seria una temperatura ambient d'uns 21 graus, una humitat d'entre un 60% i un 85% i una roba de llit i matalàs transpirables. I, sobretot, per qualsevol problema respiratori que detectem, com ara una apnea, consultarem el nostre fisioterapeuta de confiança.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
F'activa

