

## Jak vybrat anatomický polštář



Jaký anatomický polštář si vybrat? Čím se při nákupu řídit?

Jak si poradit s výběrem vhodného anatomického polštáře? Nabídka trhu je široká. **Anatomické polštáře se vyrábí v různých rozměrech, tuhosti a materiálu...**

Výběr vhodného je proto velmi individuální. Polštář je potřeba nejdříve vyzkoušet. Pokud nakupujete poprvé, **určitě se vyhněte nákupu přes internet a navštivte kamenou prodejnu**, kde Vám odborně poradí.

### Jak postupovat při výběru anatomického polštáře

Postupujte podle jednotlivých bodů, které Vás navedou na ideální polštář.

#### 1. V jaké pozici při spánku nejčastěji spíte?

**a) převážně na zádech** - zvolte si nižší polštář s profilem. Při spaní na zádech by hlava měla být v mírném předklonu.

**b) převážně na boku** - zvolte si vyšší polštář bez profilu. Tělo by mělo být v naprosté rovině.

**c) převážně na břiše** - zvolte si polštář se speciálním profilem, který podpírá ramenní a hrudní část těla. Krk by měl být ve vykrojené části. Tuto polohu při spánku nedoporučuji. Hlava má nepřírozenou polohu, z čehož vznikají bolesti za krkem.

#### 2. Podle tvrdosti matrace

**a) tuhá matrace** - zvolte si vyšší polštář

**b) měkká matrace** - zvolte si nižší polštář

### Z jakého materiálu zvolit anatomický polštář?

Mezi nejoblíbenější materiály patří viscoelastická pěna (líná) a latex. Oba tyto materiály zajišťují téměř dokonalou prodyšnost.

**Viscoelastická pěna** vlivem lidského tepla a tlaku mění svoji tuhost. Tím se dokáže dokonale přizpůsobit anatomii lidského těla a zajistí kvalitní spánek.

**Latex** se vyrábí ze směsi přírodního a syntetického kaučuku, který předurčuje k dlouhé životnosti. Mezi jeho přednosti patří bodová pružnost, díky které se materiál stlačí jen v místě zatížení.

### Výhody kvalitního anatomického polštáře

- napomáhá kvalitnímu spánku
- přináší pocit pohodlí během spánku
- při spánku udržuje přirozenou polohu hlavy

- předchází bolestem krční páteře (z toho plynoucí migréna)
- snižuje hlasitost chrápání a výpadky dechu
- dobře odvádí vlhkost a pot (zamezuje množení roztočů)

Vyhnete se akčním nabídkám s levnými polštáři z nekvalitních materiálů. Zaměřte se na ty, co dobře odvádí vlhkost a pot. **Počítejte s tím, že cca týden bude trvat, než si na nový polštář zvyknete.**

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 19.8.2014.  
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/jak-vybrat-anatomicky-polstar>.