**Odborníci varují: Kvalitu spánku snižuje nevhodná matrace**

**Vybírejte pečlivě, důležitá je tvrdost matrace, která by měla být úměrná věku, hmotnosti, pohlaví, ale i zaměstnání**

**Praha, 14. července 2015** – O výběru vhodné matrace již bylo řečeno mnohé. Nejdůležitější měřítko při výběru by ale měla být, vedle volby materiálu, především její tuhost, která následně určuje komfort během spánku a ovlivňuje i naše zdraví. „Správně zvolená matrace je základem kvalitního odpočinku během spánku, měla by se perfektně přizpůsobit tělu a dokonale rozložit jeho hmotnost. Člověk se tak přirozeně uvolní a snáze přejde do hlubokého spánku, který má zásadní význam pro relaxaci těla a duševní odpočinek,“ říká Jakub Šoufek, odborník na zdravý spánek ze společnosti Johann Malle.

**Jakou tuhost matrace zvolit?**

Správnou tuhost matrace volíme na základě několika kritérií. Ta jsou dána především naším věkem, váhou i délkou odpočinku. „Obecně platí, že správnou tuhost matrace nejlépe určíme podle toho, že při různých polohách cítíme dostatečnou oporu páteře, čímž nedochází k její deformaci. Matrace by proto měla v první řadě držet anatomický tvar páteře. Každou matraci proto doporučuji osobně otestovat s dostatkem času a ideálně pod dohledem odborníka,“ radí fyzioterapeut René Kacián a dodává: „U starších osob je pak dále vhodné zvolit vyšší matraci, která umožní pohodlné vstávání z postele. Stejná pravidla platí i u těhotných žen, kde je navíc vhodné ještě více podpořit namáhanou páteř, ideálně speciálními polštáři, které podepřou těhotenské bříško a uleví bolestem zad.“

Pokud nemáte na spánek příliš času, volte matraci obzvlášť pečlivě. Měla by Vám poskytnout dostatečnou oporu i komfort během spánku. „Tvrdost matrace volte i podle svého zaměstnání. Pokud vykonáváte fyzicky náročné práce, volte tvrdší matraci. Pokud jste kancelářský typ, doporučuji matraci střední tuhosti. Dbejte především na dostatečnou oporu krční páteře. K tomu vám dopomohou například speciální nákrčníky či polštáře,“ doplňuje Jakub Šoufek z Johann Malle.

**Může příliš tuhá matrace způsobovat bolesti zad?**

„Tvrdá matrace může způsobit především otlaky na kloubech a pocit diskomfortu během spánku či při probuzení. Každý člověk by měl volit takovou matraci, která odpovídá jeho tělesné hmotnosti a zajistí dostatečnou oporu páteře. Otlakům na kloubech můžete ulevit použitím svrchní podložky, která matraci příjemně změkčí,“ doporučuje fyzioterapeut René Kacián.

**Jakou zvolit matraci pro děti?**

„Pro děti je ideální matrace středně tvrdá až tvrdá s přihlédnutím k hmotnosti a věku dítěte. Děti jsou maximálně flexibilní a když budou zvyklé spát na tvrdším povrchu, rychle to přijmou a bude to pro ně přirozené. Spánek pro ně pak bude opravdu přínosný. To jsem si ověřil i u své 3,5 leté dcery,“ uzavírá René Kacián.