

Jakie materace powinny wybierać osoby z krzywym kręgosłupem?

data aktualizacji: 2022.05.11 autor: ARTYKUŁ PARTNERA



Patologiczne skrzywienie kręgosłupa to zbyt pogłębione lub zniesione naturalne jego krzywizny. Wady postawy mogą prowadzić do wystąpienia bardzo dotkliwych konsekwencji zdrowotnych, które znacznie utrudniają chorym codzienne funkcjonowanie.

Krzywy kręgosłup - charakterystyka nieprawidłowości

Do najczęściej występujących wad postawy zaliczane są:

- **patologiczna kifoza** - nadmierne wygięcie grzbietowe ukształtowane jest w obrębie odcinka szyjnego, lędźwiowego lub piersiowego;

- **patologiczna lordoza** - zbytne wygięcie brzuszne usytuowane w części lędźwiowej;
- **skolioza i jednopłaszczyznowe skrzywienie kręgosłupa** - czyli boczne skrzywienie kręgosłupa.

Nieprawidłowe ukształtowanie się kręgosłupa może mieć podłoże genetyczne. **Bardzo często towarzyszy osobom, które cierpią na choroby nerwowo-mięśniowe między innymi dystrofie oraz mózgowie porażenie dziecięce.** Wady postawy mogą wynikać również z doznania urazów mechanicznych oraz przebytych przewlekłych infekcji. Do głównych objawów występowania krzywego kręgosłupa zalicza się:

- niesymetryczne usytuowanie głowy,
- nieprawidłowe ustawienie odcinka szyjnego,
- asymetryczna talia,
- nierówne ustawienie miednicy,
- deformacje w obrębie klatki piersiowej,
- przyjmowanie zgarbionej postawy ciała,
- występowanie wałów lędźwiowych,
- pojawianie się garbów żebrowych.

[[[276]]]

Pierwsze symptomy nieprawidłowego kształtowania się postawy uwidaczniają się w okresie dorastania, ponieważ wiąże on się z gwałtownym wzrostem ciała. **Po dostrzeżeniu jakichkolwiek nieprawidłowości należy niezwłocznie udać się do specjalisty w celu wykonania diagnozy i skierowania na ewentualną rehabilitację.** Nielezione wady postawy mogą bowiem skutkować wystąpieniem w przyszłości dotkliwych zaburzeń oddychania, dolegliwości bólowych, problemów z poruszaniem się oraz znacznego pogorszenia się jakości i komfortu codziennego poruszania się.

Krzywy kręgosłup - leczenie i rehabilitacja

Diagnostyka krzywego kręgosłupa rozpoczyna się od wizyty w gabinecie ortopedy lub fizjoterapeuty. Ci specjaliści mogą skierować pacjenta na wykonanie badań obrazujących, jakim jest np. RTG. Dzięki poprawnemu zdiagnozowaniu problemu, z którym boryka się osoba chorująca, z powodzeniem można dobrać najskuteczniejsze metody leczenia, rehabilitacji i zabiegi fizykoterapeutyczne.

Pacjenci, których dotyka problematyka skrzywienia kręgosłupa, niejednokrotnie borykają się ze znacznymi dolegliwościami bólowymi okolic pleców. W ich konsekwencji może dochodzić do dotkliwej deprivacji snu. **Chorzy, którzy napotykają ten problem, powinni wybierać jak najlepszy [materac przy bólach pleców](#).** Dzięki prawidłowemu ułożeniu ciała w trakcie snu na dobrze dobranym podłożu można zminimalizować lub całkowicie zniwelować dolegliwości bólowe. Najlepsze [materace w Radomiu](#) renomowanej marki Hilding Anders dla osób chorujących charakteryzują się optymalną elastycznością i twardością.

[[[277]]]

Przed wyborem najodpowiedniejszego podłoża do spania, które dostosowane będzie do indywidualnych problemów ze skrzywieniem kręgosłupa, warto zasięgnąć opinii lekarza ortopedy lub fizjoterapeuty. **Niezwykle pomocny może okazać się również artykuł <https://sleepinghouse.pl/artikul/jaki-materac-dla-osoby-ze-skolioza>, dzięki któremu każdy pacjent może poszerzyć swoją wiedzę, co znacznie ułatwi zakup materaca.** Prawidłowe

podłoże i pozycja spania mogą skutecznie pomóc każdemu chorującemu w zapewnieniu mu maksymalnego komfortu i jakości snu na co dzień.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/40470-jakie-materace-powinny-wyberac-osoby-z-krzywym-kregoslupem>