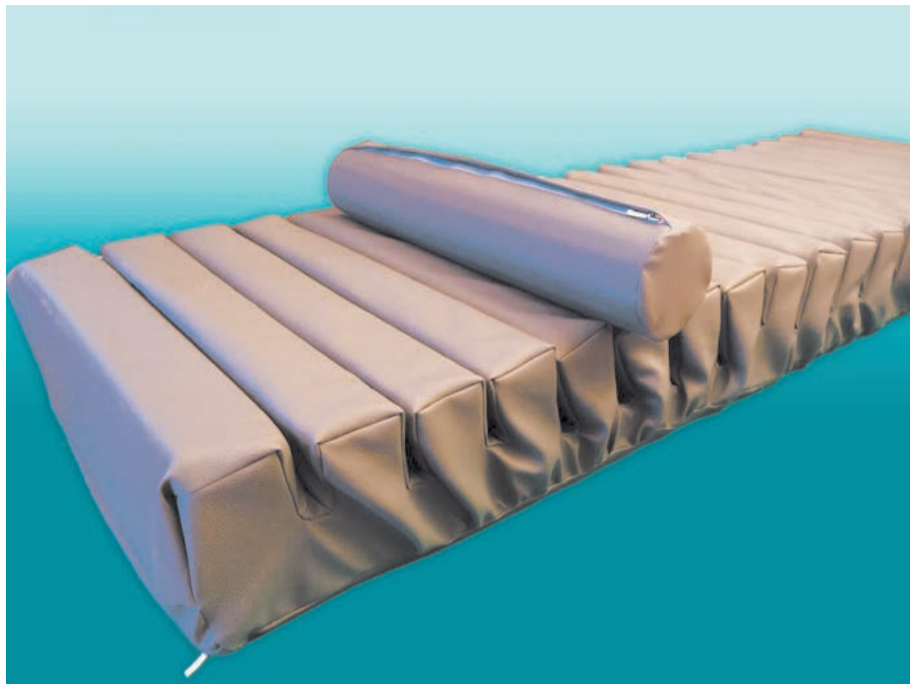


ВСЯ ПРАВДА ОБ ОРТОПЕДИЧЕСКОМ МАТРАСЕ



Считается, что покупка матраса - дело нелегкое и подходить к этому вопросу надо основательно.

Выбором матраса я занялась года 2 назад. Основными параметрами стали по рекомендациям моих знакомых "независимые пружины", "полужесткий" и "предпочтительнее кокосу, а не латексу".

Дальше - цена. Брать за 30-40 тыс. руб. в Асконе или с такими же характеристиками в аналоговой фирме, но за 6-8 тыс. руб.?

Определившись, что следует взять матрас двухсторонний мягкой и средней жесткости, я начала готовиться к покупке.

Остановила меня сильная простуда, вызвавшая воспаление, и на уже изрядно болевшую спину обрушилась настоящая боль, а дальше диагноз - грыжа диска позвоночника.

Не выдержав адской боли от зажатого нерва, бессонных ночей и огромного количества одуряющих лекарств, я согласилась на операцию. И через некоторое время занялась поиском матраса заново.

Оказавшись на медицинском сайте, я с удивлением прочитала, что **практически никто из производителей, не продает ортопедические матрасы.**

Что же такое ортопедический матрас, я узнала на медицинском форуме. Вот что пишет доктор Ступин Ф.П., врач высшей категории, кандидат медицинских наук, доцент, заведующий клиникой: «Почти все производители называют свои матрасы ортопедическими, хотя, по сути, они являются анатомичными. Задача анатомичности обеспечить физиологическое удобство во время сна, а задачи ортопедичности обеспечить лечебный процесс во время сна. Существуют специальные покрытия, полностью обеспечивающие мягкое, пластичное вытяжение позвоночника. В результате прекращается застой крови, расслабляются спазмированные мышцы, перестают сдавливаться нервные окончания. ВОЗ рекомендует использование ортопедических матрасов с функцией профилактического вытяжения, при лечении и профилактике болевого синдрома в спине».

Сначала я нашла такие чудо-ма-

трасы с функцией вытяжения только в одном салоне Москвы. Но они заявили, что отправкой матраса клиентам не занимаются. В Германию звонить было далековато. Мне повезло, что на форумах я нашла новые ссылки. Так я познакомилась с Владиславом Анатольевичем, директором по науке и развитию Санкт-Петербургской фирмы О.Л.А.Н.И., что расшифровывается как Объединенная Лаборатория Авторских Научных Исследований.

Владислав Анатольевич сразу расположил меня к себе дельной рекомендацией по выбору матраса,

и готовностью сделать матрас по моему размеру. Цена на матрасы слегка обескураживала - от 7-10 тыс. руб. Доставка матраса из Питера транспортной компанией "Деловые линии" обошлась мне еще в 600 руб.

Учитывая, что я выбираю матрас после операции на позвоночнике, пришлось изучить все характеристики матрасов с **ортоадаптивными** свойствами.

Из трех представленных разновидностей по описанию в послеоперационный период, после травм и осложнений для мягкого восстановления подходил Z-Relax (способствует восстановлению всех функций позвоночника, а также производит мягкий расслабляющий массаж).

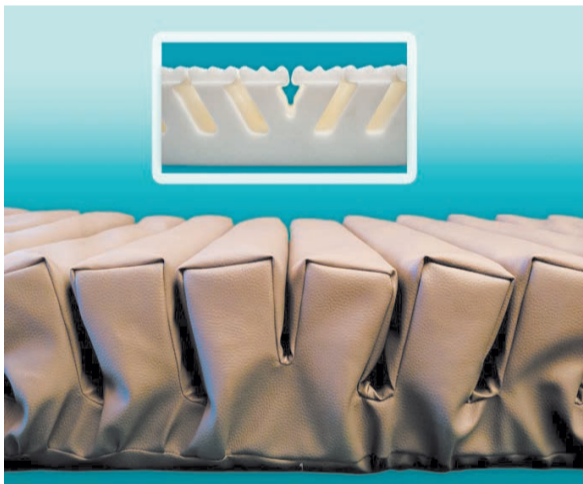
Удобно, что ортоадаптивное покрытие можно укладывать на диван или на любую ровную поверхность, а если заказывать невысокое покрытие до 9 см., то его достаточно легко можно убирать утром на антресоли.

К тому времени, когда пришел мой матрас, я уже получила опыт лежания на матрасах, от самых простых и дешевых до немецких высококачественных и дорогих. Причем спа-

ла на анатомических матрасах, как до операции, когда болела спина, так и после. Весь эффект в послеоперационном опыте использования анатомических матрасов сводился к тому, что хотя бы не становилось хуже.

Первой на новый матрас прилегла мама: "ой, я как будто парю!" - воскликнула она. "Ну надо же, какие замечательные ощущения, все части тела на месте, и плечи, и бедра, и ноги, и шея!"

Утром, выспавшись на новом матрасе, я встала с мыслью: «кажется мне дали новое тело». Я пыталась почувствовать свое тело в прежних положениях, но оказалось, что теперь стоять выпрямившись, очень комфортно. Скованность уменьшилась. Правда, несколько дней я чувствовала небольшую боль от этой микрорастяжки в области шва. Как пояснил Владислав Анатольевич, это неизбежные ощущения для тех людей, кто перенес недавно операцию на позвоночнике. Но зато в результате постоянного воздействия ортоадаптивного покрытия, проходит постоянное тянущее чувство в области шва (меня хорошо поймут люди, пережившие операцию, к остальным просьба поверить



на слово, - это действительно очень неприятные ощущения). После первой же ночи я перестала носить корсет в течение дня, теперь я одеваю его только при нагрузке.

Эффект от микрорастяжки ощущается также, как если бы я сделала пару асан из йоги, только мягче. Растяжки хватает на 12-13 часов, и только по прошествии этого времени, я снова чувствую мышцы спины.

Очень приятно, что я опять могу спать на животе. Это возможно только на данном матрасе, все остальные (анатомические) спать на животе при травме позвоночника и грыже диска не позволяют.

Гравитационный эффект дает

глубокое расслабление и хорошо влияет на психоэмоциональное состояние в целом. Теперь я не боюсь долго спать, ведь при пробуждении теперь отсутствуют тянущие, ноющие боли в спине.

Несколько раз я дала слишком большую нагрузку на спину. Матрас восстановил меня за один час. Днем, когда я устаю от сидячей работы, мне достаточно 5 минут лежания на матрасе, чтобы мышцы отдохнули. Моя мама также часто ложится на матрас после огородных забот.

Я начала заниматься укреплением мышц на этом матрасе. В отличие от других конструкций, включая пол, мой позвоночник не дает сигналов боли при упражнениях.

Через месяц после использования этого чудо-матраса, при неизменном использовании, в том числе, травяного сбора и медовых кремов и композиций, я начала одеваться сидя, а не лежа.

Следующая моя покупка - ортотракторная коррекционная система-тренажер «Z-TREK relax», показанная всем, кто проводит более 2-х часов сидя, будь то компьютер, школьная парта или руль, а также людям перенесшим травму позвоночника, не говоря уже о тех, кто имеет такой простой, но не такой уж и безобидный остеохондроз.

Вытяжение способствует растяжению спазмированных мышц, разгрузке межпозвоночных дисков, расширению межпозвоночных отверстий и увеличению расстояния между суставными поверхностями межпозвоночных суставов, декомпрессии нервно-сосудистых образований позвоночника.

Очень бы хотелось жить в мире, где люди заботятся о своем здоровье. Ведь изначально зная, к чему приводит неправильная осанка, малоподвижный образ жизни, неправильное распределение нагрузки, неверно выбранный матрас - каждый из тех, кто уже попал в «лапы болезни», а в идеале все здоровые люди выбирали бы себе только лучшее для своего здоровья!

Елена Гладилова

Для написания статьи использованы материалы

Объединенная Лаборатория Авторских Научных Исследований www.Olani.ru

Центр лечения позвоночника и суставов www.pozwonocnik.ru

