

Ортопедическая подушка гарантирует позвоночнику естественное положение, шейный и грудной отделы вычерчивают прямую линию, нет излишней нагрузки на межпозвоночные диски. Благодаря этому расслабляются мышцы шеи, а также зажатые позвоночные артерии, которые питают мозг, улучшается кровообращение.

Такая подушка используется с успехом при миозитах и невралгиях, в комплексе реабилитационных мер после травм шейного отдела позвоночника, при хронических болях в шее, при нарушениях сна какой бы этиологии они не были, при нарушениях мозгового кровообращения и ряде других заболеваний и состояний.



Составитель: врач -ортопед

**Квочина Юлия
Николаевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

**«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



**«ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ
ПОДУШКА.
КАК ВЫБРАТЬ?»**

Курск

Как выбрать ортопедическую подушку?

Лучше всего измерить ширину плеча от выступающей косточки до основания шеи: именно такой высоты должна быть подушка. Допустимо отступление 1-2 см. Если сантиметра нет по рукой, ориентируйтесь на комплекцию: людям среднего телосложения подойдут подушки 10-12 см, а высокие и широкоплечим 13-16 см.



Чем шире плечи, тем более высокая подушка требуется для хорошего сна. Если человек спит на спине, то ему нужна более низкая подушка, чем при сне на боку.

Ортопедическая и анатомическая подушка полезны для сна, но отличия значительные и заключаются в принципе подхода к отдыху. Анатомическая приобретает форму тела, то есть сама подстраивается, а ортопедическая заставляет человека лечь так, как нужно для лечебного действия.

В первые годы жизни детям не рекомендуется вообще спать на подушках. Но если есть особые показания (например, рекомендации врача), обратите внимание на изделие высотой до 2 см. Дети в возрасте от 3 до 5 лет должны спать на подушке высотой до 6 см. Ребята школьного возраста – до 10 см.



НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЫСОТА И ФОРМА ПОДУШКИ



ПРАВИЛЬНЫЙ РАЗМЕР, ФОРМА И ВЫСОТА ПОДУШКИ



Противопоказания.

Противопоказаны лицам, у которых диагностированы воспалительные заболевания кожи, не рекомендуется использовать подушку в своих «проблемных» местах. Так, например, угревая сыпь на плечах, вызванная обменом веществ. Служит прямым противопоказанием



Вам подходит та подушка, которая позволяет утром вставать с хороши самочувствием и не затекшей шей.