

مشخصات بالشت خوب

19 آذر 1404

برای این که بتوانید خواب آرام داشته باشید و همچنین احساس خوبی هم داشته باشید، باید اول با مراقبت از ستون فقرات خود شروع کنید.

هنگام انتخاب بالش جدید یا تشک بهتر، عادت های خوابیدن خود را در نظر بگیرید زیرا نحوه ی خوابیدن خود، بالش و تشک نقش مهم و کلیدی را در سالم نگه داشتن ستون فقرات ایجاد می کنند.

بالش مناسب برای هر کدام از حالت های خوابیدن

بهترین بالشت ها برای شما آن هایی هستند که از سر و گردن تان به خوبی محافظت می کنند. هنگام انتخاب بالشت مناسب، به ارتفاع و سفت بودن آن توجه داشته باشید که این دو عامل مهمی برای یک بالش خوب می باشند.

فراموش نکنید که حالت بدنی خود را نیز در نظر بگیرید. عرض شانه ها و اندازه ی سر شما بر ارتفاع مناسب بالش جهت صاف نگه داشتن گردن شما تاثیر می گذارد.



خوابیدن به پهلو

اکثر ما عادت داریم که به پهلو بخوابیم، تقریباً 70٪ از مردم ترجیح می دهند از این طریق چرت بزنند. در حالی که بسیاری از افراد عادت به پهلو خوابیدن دارند، پس در واقع بهتر است یک بالشت با کیفیت پیدا کنید تا فاصله بین شانه ها و گردن را کاملاً پر کند.

در بیشتر موارد، بالش های مناسب برای کسانی که به پهلو می خوابند، آن هایی هستند که بین 3 تا 6

سانتی متر ارتفاع داشته و سفت باشند. در این مورد سلیقه ی شما مهم نیست، بالش شما باید به اندازه ای سفت باشد که بتواند سرتان را با بقیه بدنانتان هماهنگ کند و در یک راستا قرار دهد.

بالش خیلی نرم یا خیلی سفت می تواند منجر به سر درد شود. بالش های طبی برای کسانی که به پهلو می خوابند و نمی دانند که ضخامت بالش کناریشان دقیقا چقدر باید باشد، بسیار مناسب است. این نوع بالش ها دو شیب دارند که هر کدام دارای ضخامت های مختلف هستند و به شما این امکان را می دهند که هر دو طرف را امتحان کرده تا راحت ترین حالت را انتخاب کنید .

برای کسانی که عادت دارند به پشت و یا رو به شکم بخوابند، بالش های کم حجم بهتر است.

خوابیدن به پشت



بالشت هایی با ارتفاع کم تا متوسط برای افرادی که طاق باز می خوابند بسیار مناسب است و می توانند سر خود را روی بالش هایی با ضخامت 1 تا 5 سانتی متری قرار دهند .

افرادی که به پشت می خوابند از مزیت داشتن ستون فقرات سالم برخوردار هستند زیرا که بدن آن ها در طبیعی ترین و آرام ترین حالت قرار می گیرد.

بنابراین یک بالش خوب برای این دسته از افراد ، بالشی است که سر را دقیقا ما بین شانه ها ثابت نگه دارد .

اگر خیلی کم حجم و نرم باشد باعث می شود که سر به داخل بالشت فرو برود، از طرفی دیگر اگر خیلی بلند باشد، چانه ی شما را به سمت جلو سوق می دهد که این می تواند منجر به ایجاد درد شود. افرادی که به پشت می خوابند می توانند از بالش های گود استفاده کنند، چرا که آن ها کمک می کنند تا سر شما در وضعیت مناسبی قرار بگیرد و از خشک شدن گردن جلوگیری خواهند کرد.

خوابیدن روی شکم

افرادی که به روی شکم می خوابند فقط محدود به استفاده از بالش های خیلی نرم و با ضخامت کمتر از

سه سانتی متر می باشند. در حالی که بعضی از افراد ترجیح می دهند بدون بالش بخوابند اما باید در نظر داشت که قرار دادن یک بالش در زیر سر به شما کمک می کند تا ستون فقرات تان تا حد ممکن صاف قرار بگیرد. اگر این فراد بالش خیلی بلندی را انتخاب کنند سر آن ها در وضعیت بدی قرار می گیرد که منجر به آسیب زدن به ستون فقرات می شود و یک درد غیر ضروری را ایجاد می کند.

برای فردی که عادت به روی شکم خوابیدن دارد، یک بالش ایده آل همانند بالشی است که در اتاق های ماساژ قرار دارد و فرد می تواند روی آن به راحتی به حالت دمر بخوابد. با این وجود، این مدل خوابیدن برای همه ی افراد خوشایند نیست.

برای داشتن خوابی سالم و پیشگیری از گردن درد در آینده، حالت خواب خود را به پشت یا پهلو تغییر دهید زیرا که خوابیدن بر روی شکم برای بدن شما مضر است.