

Jak vybrat zdravotní matraci



Přemýslíte o pořízení nové postele nebo matrace?

Jednou z možností jsou tzv. [zdravotní matrace](#), které splňují nenáročnější požadavky na zdravý spánek. Jak se však v džungli nabídek zorientovat? Důležité je, že u výběru [zdravotní matrace](#) se nestačí řídit pouhou cenou a vzhledem, důležitá je řada parametrů - rozměry včetně výšky matrace, materiál a složení jádra a také materiál potahu. A jak se vůbec zdravotní matrace odlišují od těch ostatních?

Důvody, proč si pořídit zdravotní matraci

Kvalitní matrace slouží jako **prevence stresu a únavy**. Vždy platí, že ráno po probuzení byste se měli cítit **odpočatí**, v dobré náladě a dobré kondici. Matrace, díky které se vám bude spát lépe, musí být vhodná pro polohu, ve které nejčastěji spíte, pro vaši hmotnost a také musí vyhovovat vašim osobním preferencím. Ideální matrace **snižuje zátěž na tlakové body** těla a tím vám zaručí **kvalitní spánek**. Zdravotní matrace navíc také pomáhají předcházet nepříjemným onemocněním kloubů, páteře a krevního oběhu. Případně jsou zdravotní matrace speciálně navrženy pro ty, kteří některými obtížemi a onemocněními již trpí.

Co znamená zdravotní matrace?

Aby matrace mohla být označována termínem „zdravotní“, musí projít náročnými **klinickými testy** a na jejich základě musí získat speciální certifikát. Tento certifikát garantuje, že matrace splňuje veškeré požadavky na **zdravý spánek** a že matrace může být zařazena do kategorie **zdravotnických prostředků** ve snížené sazbě DPH.

Zdravotní matrace (její jádro i potahová tkanina) musí být vyrobena z materiálů splňujících všechny zdravotní požadavky a normy. Zdravotní matrace jsou také testovány s ohledem na své **ortopedické vlastnosti**. Matrace tedy musí mít konstrukci optimální pro fyziologii lidského těla. Díky tomu zdravotní matrace zajistí dokonalou podporu těla a správné rozložení váhy. Opravdové zdravotní matrace díky všem svým vlastnostem navíc omezují i pocení a tvorbu proleženin, díky čemuž jsou vhodné pro dlouhodobě nemocné pacienty a pro použití v nemocnicích a v léčebnách.

Při výběru zdravotní matrace si vždy dejte dobrý pozor, zda se jedná opravdu o zdravotní matraci nebo jen o pouhý reklamní trik prodejce. Zdravotní matrace musí být **vždy klinicky testovaná** a musí být osvědčena certifikátem či posudkem ministerstva zdravotnictví.

Optimální rozměry zdravotní matrace

Samozřejmě, že pokud vybíráte matraci, potřebujete, aby vám **seděla do rámu** a do ložné plochy postele. I tak ale myslete na to, že jsou jisté zásady ohledně **rozměrů zdravotní matrace**, kterými byste se měli řídit. Matrace je důležitější než rám - chcete-li opravdu zdravě spát, nebojte se vyměnit i rám postele, pokud je nevhodný.

Správná zdravotní matrace měla být zhruba **o 15 - 25 cm delší**, než je vaše výška. Jste-li vyšší postavy, nebojte se požadovat matraci o délce klidně i **210 či 220 cm**, dnes už to nejsou žádné výjimky. **Šířka zdravotní matrace** by pro dospělého člověka měla být optimálně 90cm, zvýšení šířky pro větší pohodlí na jeden metr i více můžeme směle doporučit. Na druhou stranu pokud musíte z důvodu malých prostor šířku matrace snížit, nedoporučujeme jít pod šířku 80 cm. (U manželských postelí se tak jedná o minimální šířku 160 cm.)

Výška zdravotní matrace je dána složením jejího jádra. Nejmenší možná výška zdravotní matrace je 15 centimetrů, přičemž vyšší matrace poskytuje větší komfort. U zdravotních matrací můžeme doporučit výšku alespoň 17 - 20 cm.

Typy zdravotních matrací - jaké vybrat jádro?

Pružinové zdravotní matrace

Pružinové zdravotní matrace jsou poměrně levné, mají vysokou životnost, dobře odvádějí vlhkost a je možné je použít místo roštu i na pevnou desku. Pružinové zdravotní matrace se nejčastěji skládají z tzv. **taštičkových pružin**, kde je každá pružina obalena látkovou taštičkou. To umožňuje matraci individuálně reagovat na tlak těla a optimálně rozložit jeho hmotnost.

Zdravotní matrace z polyuretanové pěny

Tzv. líná pěna má svou přednost v tom, že mění svoji tuhost v závislosti na **teplotě a tlaku vašeho těla**. Při kontaktu s tělesným teplem matrace měkne a ustupuje, dochází k rovnoměrnému rozložení hmotnosti a k dokonalému přizpůsobení tělesným křivkám. Pomalé vracení zdravotní matrace do původní polohy navíc omezuje protitlak, což zmírňuje bolesti zad. Díky tomu také nedochází k

narušení oběhu krve a je minimalizován vznik proleženin.

Latexové zdravotní matrace

Latexové zdravotní matrace jsou tvarově stálé, spíše měkčí, ale o něco méně prodyšné. Jejich silnou stránkou je **bodová elasticita** – k deformaci u nich dochází pouze na místech, na které je vyvíjena síla. Díky tomu jsou velmi přizpůsobivé a mají dobré ortopedické vlastnosti.

Potahy zdravotních matrací

Zdravotní matrace by měly vždy zahrnovat **snímatelné potahy**, a to nejlépe bavlněné a kvalitně prošíváné. U zdravotních matrací bývají také standardem potahy z materiálů působících proti roztočům (pro alergiky, astmatiky) nebo snižující pocení. Ke každé matraci je navíc vhodné použít pod prostěradlem **chránič matrace z dutého vlákna**. Ten matraci chrání a také ještě o trochu snižuje pocení.

Cena zdravotních matrací

Zdravotní matrace je možné pořídit od zhruba 2,5 tisíc až po 15 tisíc korun (i více). Vždy bude záležet na vašich preferencích, na zvoleném jádru či jádrech matrace a na rozměru. Sami si tak můžete zvolit přijatelnou cenu za váš **zdravý každonoční spánek**. Nezapomeňte si ale vždy ověřit, zda daná zdravotní matrace opravdu má certifikaci.