

Cos'è un materasso “ortopedico” e come riconoscerlo

Pubblicato: Lunedì 8 Giugno 2020



Per molti anni con il termine “materasso ortopedico” si è indicato un tipo supporto caratterizzato da un elevato grado di rigidità. Tale credenza, corroborata dal fatto che molte persone con problemi alla colonna vertebrale trovassero sollievo nel dormire su un materasso rigido, è stata smentita da recenti studi scientifici che hanno dimostrato come un letto troppo duro non sia la scelta migliore per chi soffre di dolori alla schiena.

In questo post proveremo a fare chiarezza sull'argomento, cercando di capire quando un materasso può essere considerato ortopedico e come fare a riconoscerlo. Ricordiamo, inoltre, che sul sito [Assonnata](#) è presente una classifica aggiornata che vi aiuterà a scegliere il modello più adatto alle vostre esigenze.

Ortopedico o ergonomico?

Secondo gli esperti il materasso ideale non dovrebbe essere né troppo rigido né eccessivamente morbido. Dormire su una superficie dura, in effetti, va contro due principi essenziali dell'ortopedia: i punti di pressione e la naturale curvatura della colonna vertebrale.

Questo perché quando ci si stende su un materasso troppo rigido, le parti sottoposte a tensione, come fianchi, collo e spalle, vengono schiacciate dal peso del corpo stesso, causando dolori al risveglio e una sensazione di malessere generale. Da qui è abbastanza evidente come i materassi rigidi, in realtà, non abbiano nulla di ortopedico, anche se questo aggettivo viene spesso associato in maniera impropria al termine “ergonomico”.

In effetti, un materasso ergonomico altro non è che un supporto in grado di adattarsi alla naturale curvatura della colonna vertebrale, sostenendone con precisione le varie zone (lombare, dorsale e cervicale) punto per punto; mentre i materassi ortopedici sono dei veri e propri **dispositivi medici detraibili** progettati per prevenire o correggere le cattive posture della schiena e delle articolazioni.

Cos'è quindi un materasso ortopedico?

Senza scendere troppo nei dettagli tecnici, un materasso può considerarsi “ortopedico” quando riesce a supportare in maniera ottimale l'intero apparato muscolare della schiena, permettendoci di assumere una postura corretta in fase di riposo.

Quando dormiamo, in effetti, non abbiamo coscienza dei movimenti che compiamo durante il sonno, per cui dovrà essere lo stesso materasso a impedirci di adottare posizioni non consone alla salubrità dell'intero apparato locomotore.

Fortunatamente, le aziende del settore hanno fatto passi da gigante anche in questo senso, proponendo prodotti sempre più all'avanguardia e capaci di assecondare le forme naturali del corpo.

Come scegliere un materasso ortopedico

Appurato che il livello di rigidità di un materasso è una scelta abbastanza soggettiva e che un supporto ortopedico dovrebbe essere in grado di sostenere correttamente la colonna vertebrale, vediamo adesso quali sono le caratteristiche da valutare per scegliere un modello funzionale alle proprie esigenze e abitudini di riposo.

In effetti, non basta la dicitura “ortopedico” sulla confezione per essere certi dell'efficienza del prodotto che si sta acquistando, ma bisogna tenere conto di quattro parametri assolutamente imprescindibili in fase d'acquisto.

1. L'età

Per i bambini e gli adolescenti, il cui corpo è ancora in fase di sviluppo, gli esperti consigliano un materasso più rigido che fornisca il giusto sostegno alla schiena. Stesso discorso vale per le persone anziane o con problemi di deambulazione, dal momento che la loro costituzione fragile potrebbe risentire dei movimenti innaturali causati dagli affossamenti del materasso.

Ovviamente, non sarà necessario arrivare al massimo livello di rigidità, perché anche un buon materasso ortopedico di media durezza sarà in grado di migliorare la qualità del riposo di un bambino o di un anziano, offrendo un corretto supporto alla colonna vertebrale.

2. Il peso

Secondo alcune statistiche, le persone di corporatura esile tendono a dormire meglio sui materassi morbidi, mentre quelle in sovrappeso dovrebbero preferire un prodotto più specifico, magari caratterizzato da blocchi indipendenti.

Questo significa che in fase di scelta chi è in perfetta forma fisica potrà farsi guidare dalle proprie abitudini e preferenze personali, mentre coloro che hanno problemi di peso dovranno considerare la portata massima del modello e la presenza di un certo numero di zone a portanza differenziata.

3. Destinazione d'uso

La scelta – ça va sans dire – deve tenere conto anche della frequenza d'uso del materasso: se destinato alla casa al mare, alla stanza degli ospiti o a qualsiasi altra situazione che non preveda un utilizzo

intensivo, si può tranquillamente optare per un tradizionale modello a molle nell'ottica di risparmiare. In caso contrario, è meglio non badare a spese per garantirsi un riposo ottimale ed evitare problemi di varia natura alla schiena e alle articolazioni.

4. Le abitudini

Un altro fattore che può influenzare la scelta del modello giusto è la posizione in cui si è soliti dormire: chi è abituato a riposare sulla schiena o sul fianco dovrebbe preferire un modello leggermente più morbido rispetto a chi dorme prevalentemente sulla pancia o in posizione supina, nel qual caso sarebbe meglio virare verso un materasso in lattice o memory foam che rispetti la naturale curvatura della colonna vertebrale.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it