

Materasso Ortopedico: cosa significa e chi dovrebbe acquistarlo

Pubblicato: Mercoledì 24 Marzo 2021



Scegliere un materasso non è semplice come si potrebbe credere. Gli elementi da valutare sono davvero tantissimi e vanno dalle caratteristiche del materasso, ai materiali usati per produrli, alle proprie preferenze ed esigenze di spazio e stile. La scelta si complica ulteriormente quando si soffre di **problemi posturali**, o di **dolori articolari e muscolari**. In questi casi la scelta migliore da fare, quella che di solito è suggerita anche dal proprio medico curante, è quella di optare per un **materasso ortopedico**. Fino a qualche anno fa era davvero difficile riuscire a trovare un **materasso ortopedico** di qualità che potesse soddisfare appieno le esigenze di benessere posturale delle persone. Alla fine infatti la scelta si riduceva ad un materasso troppo rigido o semirigido, che si rivelava essere alquanto scomodo. Oggi invece, per fortuna, il settore si è perfezionato e la scelta si è ampliata. Anche online è possibile trovare diverse offerte molto competitive nelle quali sono messe in vendita prodotti di ottima qualità. È questo il caso, ad esempio, dello shop www.emma-materasso.it, dove qualità e convenienza vanno di pari passo e il catalogo offre interessanti varianti adatte ad ogni esigenza.

Materasso ortopedico: l'evoluzione della scienza

I medici del secolo scorso erano soliti consigliare ai propri pazienti che soffrivano di **dolori alla schiena**, l'acquisto di un **materasso ortopedico**. Purtroppo ai tempi per "ortopedico" si intendeva solamente un **materasso rigido (molto duro) o semirigido**. La convinzione che il mal di schiena si potesse curare semplicemente riposando su un **materasso molto duro**, era molto diffusa e radicata, a

livello sociale, ma anche medico.

In realtà non c'erano studi e ricerche a monte di questa convinzione, che potessero provarne la veridicità. Quindi alla fine le persone, fidandoci di quanto detto dal dottore, finivano per comprare un **materasso a molle Bonnel**, chiamato semplicemente “**ortopedico**” e sotto al quale inserivano delle tavole di legno dure e rigide per dare sostegno al prodotto.

Per fortuna con il passare del tempo, studi e ricerche, hanno finalmente dimostrato che per risolvere i problemi di mal di schiena, non è vero che il materasso debba obbligatoriamente essere oltremodo duro. Chi soffre di **patologie alla schiena** può quindi optare per un **materasso ortopedico**, che non deve essere né troppo duro, né troppo morbido. La capacità da ricercare in un prodotto che si renda efficiente sotto questo punto di vista, è l'adattabilità.

Il **materasso ortopedico** deve adattarsi alle forme del corpo, fornendo **sostegno** dove necessario ed evitando di premere sui **punti di pressione** (come ad esempio spalle e fianchi). In altre parole deve essere in grado di far mantenere la **naturale curvatura alla colonna vertebrale** e deve **sostenerla** durante tutta la notte.

Cosa e quali sono i punti di pressione

Sono le parti sporgenti del corpo: **gomiti, fianchi, spalle**. Quando il corpo si stende su una superficie troppo rigida, la pressione aumenta e si intensifica in determinati punti, provocando dolori e risvegli molto fastidiosi. Se la mattina alzandosi si avvertono dolori e dolorette fastidiosi alla schiena o in altre parti del corpo e questi spariscono da soli dopo circa **15-20 minuti**, significa che il materasso sul quale si riposa non è quello più adatto alle proprie esigenze.

Curvatura della schiena

La **colonna vertebrale** ha una naturale curvatura, una leggera “**S**”. Volerla raddrizzare non è salutare, perché si rischia di stressare tendini, ossa, muscoli e nervi, causa dolori, più o meno intensi, ad ogni risveglio. Quindi cercare di “raddrizzare” la schiena con un materasso rigido, è sbagliato e doloroso. Rischia di peggiorare seriamente la situazione. Quello che invece un **materasso ortopedico** dovrebbe fare è **seguire e assecondare questa naturale curvatura**. Seguendola ne deve garantire il sostegno, supportando il **peso del corpo** nel modo più ottimale. In questo modo è possibile evitare micro risvegli notturni e opprimenti dolori ogni mattina.

Materasso ortopedico: come scegliere quello migliore

Scegliere un **materasso ortopedico** comporta la valutazione di diversi fattori:

- età
- peso
- posizioni assunte durante la notte
- eventuali problemi muscolari, articolari e alla colonna vertebrale
- frequenza di utilizzo
- zone di pressione

Anche se non viene subito in mente, l'età in questo caso, influisce sulla scelta del materasso giusto. In base agli anni dell'utilizzatore, cambia la tipologia di materasso da comprare. Questo perché il corpo subisce delle modifiche durante il corso della vita. Quindi un materasso per un bambino piccolo, non sarà uguale a quello di una persona adulta, ma risponderà a caratteristiche ben diverse.

Anche la **struttura fisica** fa la differenza. I **pesi piuma** potrebbero trovarsi a **sprofondare** nei materassi

troppo morbidi. Al contrario i **pesi massimi** devono optare per materassi più rigidi in grado di sostenerne il peso.

Le **posizioni** assunte durante la notte sono un altro elemento di cui tener conto. Ad esempio, chi dorme supino o di fianco, dovrebbe scegliere un **materasso ergonomico**, non troppo rigido, ma che garantisca il corretto supporto. Chi invece preferisce dormire a pancia in giù, dovrebbe optare per un **materasso ortopedico** più rigido che non permetta alla schiena di inarcarsi eccessivamente, soprattutto nel tratto **lombare**.

Un occhio di riguardo alla qualità che deve sempre garantire resistenza, sostegno, durevolezza e mantenimento nel tempo, soprattutto se il **materasso ortopedico** è quello che si usa ogni notte per diversi anni.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it