# **معرفی بهترین خوشخواب برای دیسک کمر**

دیسک کمر یک بیماری رایج در بین سالمندان و بعضی قشر جوان است. خرید تشک مناسب یکی از عواملی است که در درمان و جلوگیری از دیسک کمر موثر است. تشک مناسب دیسک کمر باید عضلات شما را در وضعیت مناسب (جایگاه صحیح ستون فقرات) قرار دهد. تهیه این کالا به نسبت سایر تجهیزات خواب کمی حساس‌تر است. چرا که نقص کیفی آن می‌تواند در افزایش عارضه نام برده موثر باشد! پس مهم است که این کالا را از کدام عرضه کننده تهیه می‌کنید.

## **کدام تشک برای دیسک کمر مناسب است؟**

با کمی بررسی به این نتیجه می‌رسید که تشک‌های متنوعی وجود دارند که هر کدام برای اشخاص خاصی مناسب هستند. مثلا افرادی که از مشکل ستون فقرات کمری یا گردنی رنج می‌برند باید در انتخاب تشک دقت بسیاری به کار ببرند. چرا که در این مورد بیماران به دو دسته تقسیم می‌شوند، کسانی که میزان سفتی تشک‌شان باید بیشتر باشد (مثل فرش) یعنی این افراد می‌توانند به آسانی و با خیال راحت روی فرش استراحت نمایند. و دسته دیگر آنهایی هستند که با توجه به بیماری‌شان و تحت نظر پزشک مربوطه تشکی مناسب تر نسبت به تشک‌های دیگر نیاز دارند.

### **تشک‌های طبی**

تشک طبی مناسب دیسک کمر برای افراد گروه اول مناسب است‌.‌ یعنی آنهایی که مشکلات مربوط به ستون و مهره‌هایشان در حدی نیست که نیازی به پرستاری مداوم داشته باشند. این افراد به راحتی می‌توانند بر روزی اجزای نه چندان نرمی چون فرش استراحت کنند. تشک طبی برای این از استفاده کنندگان‌ توصیه می‌شود. این تشک نسبتا سفت است و در هنگام خواب تنها 5 سانت فرو رفتگی ایجاد می‌کند. ساختار این تشک‌ها حاوی فنر کمتری است. تشک طبی رویا پیشنهاد مناسبی برای این گروه از استفاده کنندگان محسوب می‌شود.

#### **تشک طبی مموری فوم**

دسته دوم استفاده کنندگان‌ افرادی هستند که بخش اصلی مشتریان را تشکیل می‌دهند و تشکی را دوست دارند که بر اساس انحنای اندام‌هایشان فرو برود. در نتیجه تشک نام برده به اندازه فشاری که بر آن وارد می‌شود به داخل فرو رود. انتخاب این تشک‌ها هم برای بیمارانی که مشکل بسیار حاد در زمینه ستون فقرات و دیسک کمر دارند باید تحت عنوان دستور پزشک و میزان علاقه خودشان صورت بگیرد. بر اساس نظرسنجی‌های انجام شده تشک طبی مموری فوم نرم آسا درصد بالایی از رضایتمندی مخاطبان را به خود اختصاص داده است.

### **تشک های ترکیبی**

تشک‌های ترکیبی نوعی از تشک‌های طبی برای دیسک کمر هستند. این اقلام متشکل از یک لایه مموری فوم و یک لایه لاتکس هستند. آنها باعث راحتی و قرارگیری صحیح عضلات می‌شوند و بدن را در وضعیت مناسب قرار می‌دهند. اگر دارای عارضه‌های ستون فقرات هستید و به دنبال تشکی می‌گردید که در حین داشتن خاصیت درمانی قیمت مناسبی داشته باشد تشک‌های فنری بهترین گزینه برای شماست.

### **تشک لاتکس**

لاتکس یکی از انواع تشک‌های مناسب برای کمردرد است که با مواد طبیعی ساخته شده است. تشک‌های لاتکس شباهتی به تشک‌های مموری فوم دارند اما ساختار اصلی آنها از مواد گیاهی بدست آمده است. برخی پزشکان تشک‌های لاتکس را به عنوان روش درمانی برای بیماران دارای دیسک کمر معرفی می‌کنند. تشک لاتکس یکی از بهترین محصولاتی است که برند خوشخواب آن را تولید و عرضه کرده است.

### **تشک‌ بادی**

تشک‌های طبی بادی (که با عنوان تخت بیمارستانی بادی یا تشک‌های فشارآور نیز شناخته می‌شوند) وتشک‌های فوم به حفاظت از پوست‌های ظریف کمک زیادی می‌کنند. برخی از آنها دارای سطوح فشار هوای متناوب برای بهبود گردش خون و جلوگیری از تشکیل زخم بستر هستند. تعداد زیادی از تخت‌های فوم دار، دارای شیب‌های پاشنه می‌باشند که باعث می‌شود فشار روی پاشنه‌های حساس کاهش یابد و در نتیجه‌ از آسیب‌های ناشی از سایش جلوگیری شود.

تشک‌های بادی حاوی عناصری همچون کناره‌های بالدار برای کاهش خطرات سقوط و گیر افتادن هستند. به علاوه بسیاری از این محصولات دارای حالت‌های انتقالی برای تسهیل فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی می‌باشند. کالاهایی که توانایی تغییر دادن فشار متناوب را دارند در زیر مجموعه تشک‌های بادی قرار گرفته و به آنها تشک فشار متناوب هوا و فوم درایو نیز گفته می‌شود.

## **متریال داخلی تشک های خوشخواب**

محتویات تشک‌ها و نوع مواد تشکیل دهنده آنها در انواع مختلف تشک طبی متفاوت است. مواد تشکیل دهنده تشک‌های خوشخواب ترکیبی از فلز، فنر، موکت و فوم است. در حالی که تشک های معمولی فقط از فنر تشکیل شده اند یا ابر و مواد پرکننده نظیر پر و پشم در آنها وجود دارد. مهم‌ترین نکته در انتخاب تشک تخت، بررسی تاثیر آن بر سلامت جسمانی است. اسفنج یکی از مهم‌ترین بخش‌های تشکیل دهنده کالاهای خوشخواب است.

پارچه‌های استفاده شده در تشک‌های خوشخواب آنیسا کالا ضد آب هستند در نتیجه پوسيدگی زودهنگام پارچه جلوگیری می‌نمايند. الياف به كار رفته در تشک‌های‌ خوشخواب این برند ضد الكتريسيته ساكن می‌باشد. محصولات خوشخواب برای بيماران مبتلا به آسم نيز مناسب هستند چرا که پارچه و رويه ميان پنبه‌ای مورد استفاده در محصولات این برند دارای بافت خاص هستند كه مانع از تكثير و رشد ميكرو ارگانيسم‌ها می شوند. البته این مزایا زمانی در این محصول قابل تضمین هستند که شما به عنوان خریدار عرضه کننده معتبری را برای تهیه محصولات‌تان انتخاب کرده باشید.

## **درصد مناسب نرمی یا سفتی برای دیسک کمر**

متخصصان ارتوپد برای رفع دردهای کمر استفاده از تشک‌های طبی اسفنجی را که دارای خاصیت ارتجاعی هستند پیشنهاد می‌کنند. بهتر است در هنگام انتخاب تشک از درصد سفتی و نرمی‌ تشک کاملا مطمئن شوید. این محصول نباید آنقدر سفت باشد که باعث خشکی بدن شود و یا آنقدر نرم نباشد که باعث ایجاد فشار در نقاط اتکای بدن گردد. تشک‌های طبی فنری که آمیخته ای از فنر و اسفنج هستند بهترین گزینه برای افرادی با مشکلات جسمی هستند.