療程項目: 睡眠評估檢測

[介紹]

睡眠品質的關鍵在合適的床墊！治療師：床墊挑選可根據體型、骨骼、肌肉、睡眠習慣。良好的睡眠是保持身心健康的關鍵。充足的睡眠有助於增強免疫力、提高專注力和記憶力，還可以預防壓力和情緒問題。因此，我們應該重視睡眠品質並確保每晚都能享受高質量的睡眠。

評估師會根據您的**肌肉、脂肪、骨骼狀況、睡眠姿勢**等，提供適合您的床墊建議，讓您的睡眠品質大幅提升，保護身體健康。

睡覺會腰痛有兩個可能，一個是人歪掉，也就是骨盆前傾或後傾；另一個是床太軟或太硬，兩者沒有辦法相容。

[睡姿與床的關係]

最好的睡眠姿勢以人體力學結構來說，是「正躺睡姿」。除非你有心臟、肺臟疾病或是睡眠呼吸中止症等疾病問題或是懷孕期間的母親，不然最佳的姿勢建議以正躺睡姿為主。在整夜的睡眠時間中，建議正睡可以達到60%以上的時間，可以獲得最充足的深層睡眠。

因此要考慮兩層結構，分為底層跟表層。

表層是「床墊舒適層」，這部分要讓肌肉、筋膜放鬆。依據你的腰臀肌肉脂肪比例、背肌厚度去決定需要增加多少表面張力去支撐，支撐的太多會讓脊椎過直沒辦法放鬆；相反的支撐過少會讓你的脊椎下陷，像是整個晚上睡覺都在彎腰一樣腰痠。

底層是「床墊主體」，要讓你的骨骼、脊椎結構得到支撐。床墊的獨立筒硬度、獨立筒數量決定支撐的硬度。如果有胸椎後突（駝背）或是骨盆前傾等問題，相對應的支撐結構就要去調整加強。

[如何選擇床墊]

1. 硬度和軟度：床墊的硬度和軟度因人而異，依照你的肌肉與骨骼位置會有所差別。舉例來說骨盆相對前傾的人，睡太軟的床就容易腰部酸痛，沒有支撐感，隔夜起床就會感覺整個腰部緊縮痠痛。
2. 材料：可以簡單分為下層的獨立筒與上層的舒適層

下層：獨立筒的硬度與分布密度，會影響支撐整體骨架的力度

上層：舒適層的厚度與材質會決定讓肌肉下陷、包覆的柔軟度

1. 吸震效果：如果你容易受到床上伴侶的動作干擾，那麼選擇一個具有良好吸震的床墊將對你的睡眠品質有所幫助。

選擇合適的床墊是獲得良好睡眠品質的關鍵。通過考慮硬度、材料、吸震性等因素，並定期維護和更換床墊，我們可以創造一個舒適、支撐性良好的睡眠環境，提升我們的睡眠品質，從而改善身心健康和生活品質。記住，好的睡眠從一個適合的床墊開始。

[不良睡眠姿勢的影響]

◦**枕頭太低**：會使頭部相對於頸椎位置向後，讓頸部處於伸直狀態，類似頭部前移的姿勢。這會導致頸部肌肉過度緊繃，增加落枕的風險，並可能使身體重心前移，呈現駝背的狀態。

◦**側睡壓肩**：可能會造成肩頸肌肉張力不平衡，導致圓肩。

◦**長期姿勢不良**：可能會導致身體前側肌肉縮短，產生駝背，並增加腰痛的風險。

◦**不正確的睡姿**可能會引發落枕。

[合適的枕頭高度]

◦理想的枕頭高度應讓頸部維持在正中位置。

◦躺著時做點頭和抬頭的動作，若能順利完成，表示枕頭高度適當。

◦若無法正常做動作，可能表示枕頭或頸部有問題，建議將睡姿拍照下來，請教專業的物理治療師。

[睡眠習慣與落枕]

◦睡眠習慣是預防落枕的關鍵。

◦人一天中有 1/3 的時間在睡覺，若睡眠時姿勢不良，容易引發落枕。

◦**建議選用客製化的人體工學床墊**，讓身體在睡覺時能完整放鬆與休息。