

Gut gebettet bei Osteoporose

Unsere Tipps für gesunden Schlaf.

Wichtig ist es, dass sich die Wirbelsäule beim Liegen richtig entlasten kann. Ein falscher Bettinhalt kann zu einer Verschlimmerung der Schmerzen führen. Abgerundete Bettecken oder gepolsterte Betten schonen Ihre Knie. Eine reizvolle Alternative kann eine Unterfederung auf Füßen sein.

Unterfederung

Osteoporose-PatientInnen sollten eine Unterfederung (z.B. Lattenrost) verwenden, die individuell an den Körper angepasst werden kann. Damit kann die Unterfederung auch während dem weiteren Krankheitsverlauf auf die neuen Bedürfnisse adaptiert werden. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Unterfederung möglichst gleichmässig eingestellt ist. Sie sollte nicht zu weich eingestellt sein, damit sie weiterhin die Bewegungsfreiheit erlaubt. Sie sollte aber auch nicht zu hart eingestellt sein, damit kein zu starker Druck entsteht.

Für eine optimale Lagerung empfiehlt sich eine motorisch verstellbare Unterfederung zu verwenden, damit der Oberschenkel individuell gestützt werden kann. Am besten ist ein Motorrahmen, der die Speicherung der bequemsten Positionen erlaubt (sog. Memory-Funktion). Besonders praktisch ist eine motorisch verstellbare Unterfederung auch zum Aussteigen aus dem Bett.

Matratze

Es empfiehlt sich grundsätzlich eine mittelharte Matratze zu verwenden. Ist die Matratze zu weich, kann es zu Kompressionsbrüchen kommen. Ist die Matratze zu hart, lässt sie den Körper zu wenig einsinken. Optimal ist eine Kaltschaum-Matratze. In jedem Fall sollte die Matratzenhülle eher weich sein.

Kissen

Das Kissen sollte eher flach und weich bis mittelfest sein. Wichtig ist, dass es mit der Kopfhochstellung der Unterfederung abgestimmt wird. Achten Sie darauf, dass das Kissen den Nacken gut stützt.

Duvet

Der Wärmegrad und das Gewicht des Duvets sind entscheidend für das Wohlbefinden. Ideal ist ein Daunenduvet mit möglichst grossflockiger Gänsedaune und möglichst leichtem Füllungsstoff. Bei Neigung zum Schwitzen kann – gerade auch im Sommer – ein Seidenduvet oder ein Faserduvet (z.B. extraleichte Micro-Faser) angenehm sein.

Diese Informationen sind geschützt und basieren auf den Empfehlungen von © Markus Kamps, Präventologe für Schlaf- & Stressberatung. Mit freundlicher Unterstützung der www.schlafkampagne.de.



Bild: Rectisol



Bild: Rectisol

Wichtige Hinweise

Gerne reservieren wir Ihnen einen kostenlosen Beratungstermin, auch bei Ihnen zuhause. Telefon 041 240 86 46.

Diese Empfehlungen unterliegen keiner wissenschaftlichen Prüfung und keiner Haftung. Bitte halten Sie mit Ihrem Arzt Rücksprache. Wir sprechen uns gerne mit Ihrer Ärztin ab, besonders betreffend Einstellungen.

Weitere Informationen finden Sie auf www.osteoswiss.ch

Haben Sie Fragen zu unseren Produkten?

Rufen Sie uns bitte an:

041 240 86 46