

Ортопедическая подушка – специальное изделие, позволяющее поддерживать голову во время сна в определенном положении, способствующем снятию нагрузки с мышц шеи, благодаря чему шейный отдел позвоночника полностью расслабляется во время сна, нормализуется кровоснабжение мозга, стабилизируется кровяное давление и исчезает утренняя головная боль. Принцип действия ортопедической подушки основан на знании анатомии тела. Приподнятая опора, поддерживающая голову и шейные позвонки в определенном комфортном лежачем положении, позволяет избегать как болезней, так и искривления позвоночника. Использование ортопедической подушки может даже уменьшить боли при остеохондрозе. У современных ортопедических подушек нередко вдоль одной длинной стороны имеется увеличенный валик. Его размер в зависимости от ширины плеча должен подбираться индивидуально. Такую подушку не подкладывают под плечи, а располагают так, чтобы утолщенный край касался края плеча, позволяя валику удерживать шейный отдел позвоночника и голову в естественном положении. Это даст возможность мышцам шеи расслабиться во время сна. В таком положении и дыхание будет правильным. Неправильное же положение головы со временем приведет к искривлению шейных позвонков, появлению заболеваний позвоночника и хронических головных болей.	Подушка ортопедическая Очень многие знают, что такое головная боль, затекшая шея. Многим таким проблемам может помочь специальная подушка - ортопедическая. Она помогает улучшить состояние шейного отдела позвоночника, улучшается кровоснабжение мозга. Утром головная боль отсутствует. Так же приходит в норму кровяное давление, Многие со школы помнят анатомию тела человека и на скелете в биологическом кабинете видели его шею, она одно из уязвимых мест на нашем теле и подвержена сильным нагрузкам и искривлениям. В лежачем положении человек не должен чувствовать боль в шее. Нужна приподнятая опора, которая будет шейные позвонки и голову поддерживать в определенном положении. Наиболее распространенное заболевание – остеохондроз. При нем ортопедическая подушка поможет избежать болей в шее, плечах, руках в лежачем положении. С одной продольной стороны некоторых специальных подушек есть валик. Размер такого валика должен быть индивидуален, он зависит от того, какая у вас ширина плеча. Ортопедическую подушку с ним кладут так, чтобы валик касался вашего плеча, тогда голова и шея будут лежать в правильном положении. Мышцы шеи расслабляются, дыхание становится ровным и глубоким. Если постоянно спать на неудобной подушке, то заболевания позвоночника ведут к ухудшению общего состояния.
---	---