

# SÖMNERGONOMI, KARTLÄGGNING OCH GUIDE



## FAKTA

En dålig sömnergonomi medför att du rör dig oroligt och vaknar på nätterna så att sömnens kvalitet försämras, du känner dig mindre pigg om dagen samt återhämtar dig sämre till kropp och själ.

## KÄNNER DU IGEN DIG?

Gör en enkel och snabb KARTLÄGGNING AV DIN SÖMNERGONOMI

## LÖSNING

Det är bara kudden och madrassen som påverkar sömnergonomin under natten.

## NYTTA

En god sömnergonomi förbättrar sömnens kvalitet samt förebygger och minskar smärtor.

Innehållsförteckning

**Kartläggning av sömnergonomi**

s. 2–3

**Principerna för sömnergonomi**

s. 4–7

**Val av en kudde och madrass som passar dig**

s. 8–11



**En god sömnergonomi förbättrar din nattsömn samt förebygger och minskar nack- och ryggsmärtor. Sömnergonomin kan påverkas framför allt genom val av kudde och madrass.**

Fel storlek och/eller form på kudden förvärrar klart besvär i nacke och axlar och är i många fall till och med grunden till besvären. Fel slags kudde kan också störa sömnen och förvärra sömnlöshet. På samma sätt kan en alltför gammal och sliten madrass orsaka eller till och med förvärra ryggsymptom och helt säkert störa din sömn. Människan sover en tredjedel av livet så sängen har stor betydelse.

Madrassen och kudden ska stödja din kropp så den är i en fysiologisk eller med andra ord naturlig ställning som låter kroppen vila och återhämta sig från dagens belastningar under natten. Detta betyder att kudden och madrassen ska stödja ryggradens naturliga kurvor och form väl så att muskulaturen kan slappna av. En god bädd som gör det möjligt att sova lugnt förebygger också sjukdomar i hållnings- och rörelseorganen. En vetenskaplig undersökning har visat på att dålig sömn ökar risken för ryggsjukdomar.

Om du har problem med hållnings- och rörelseorganen som kräver behandling är det bra att med en läkare eller sjukgymnast diskutera om sömnergonomin som stöd för din behandling och om val av en kudde och en madrass som passar dig.

**OLAVI AIRAKSINEN** Docent, Överläkare i fysiatri, Kuopio Universitetssjukhus

# Kartläggning av sömnergonomi

Genom att svara på frågorna i denna guide (kryssa för ja eller nej) och bekanta dig med principerna för sömnergonomi i guiden, kan du klargöra om du behöver uppmärksamma något av sömnergonomins delområden.

NAMN: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_

## Känslor då du vaknar

	JA	NEJ
1. Har du ont i ryggen om morgnarna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Känns ryggen stel om morgnarna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Har du smärtor i nacke och skuldror om morgnarna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Känner du dig stel i nacke och skuldror om morgnarna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Har du huvudvärk om morgnarna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Känner du dig fysiskt kraftlös efter att du vaknat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Känner du domning i någon kroppsdel efter att du vaknat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Upplever du att du sover tillräckligt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Sovställning

	JA	NEJ
9. I vilken ställning somnar du?		
10. I vilken ställning vaknar du?		
11. Har du lätt att hitta en bra ställning för att somna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Vaknar du på nätterna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Varför vaknar du på nätterna?		
14. Om du vaknar på nätterna, har du lätt att på nytt hitta en bra ställning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Rör du dig oroligt under natten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Har du förutom kudden under huvudet andra kuddar som stöd för sovställningen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hur använder du extrakuddar som stöd för sovställningen?		

I samarbete



Om det på något delområde finns FLERA svar på SKUGGAD BOTTEN måste särskild uppmärksamhet fästas vid detta delområde. Observera att redan ett svar på skuggad botten märkbart kan försämra sömnergonomin och försämra sömnkvaliteten samt orsaka fysiska olägenheter som rygg- eller nacksmärta.

På sidorna 4–7 i guiden redogörs för den sömnergonomiska principen för varje fråga.

## Kudde

	JA	NEJ
18. Använder du fler än en kudde under huvudet när du sover?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Vilket slags kudde använder du under huvudet?		
20. Hur gammal är din kudde?		
21. Upplever du din kudde som behaglig?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
22. Stöder kudden nacken?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
23. Är din halskotpelare böjd när du sover?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Är din halskotpelare vriden när du sover?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Sover du med handen under kudden?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Fluffar du till din kudde?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Omfamnar du din kudde när du sover?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Snarkar du?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Madrassen

	JA	NEJ
29. Vilken slags madrass har du?		
30. Hur gammal är din madrass?		
31. Upplever du din madrass som behaglig?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
32. Stödjer din madrass ryggen?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
33. Upplever du att din ryggrad böjs i sidled när du sover på sidan?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Upplever du att din ryggrad är vriden när du sover?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Finns det gropar eller inbuktningar i din madrass? (Det lönar sig att undersöka madrassen genom att känna på den med händerna för att upptäcka sådana)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Känslor då du vaknar

### 1. HAR DU ONT I RYGGEN NÄR DU VAKNAR?

Det kan finnas flera olika orsaker till ryggsmärtor. Om smärtorna är som svårast direkt efter att du vaknat kan sömnergonomin behöva justeras. En för kroppen olämplig madrass kan orsaka eller förvärra ryggsmärtor. I liggande ställning behöver varje del av kroppen separat stöd eftersom muskelaktiviteten är som lägst under sömnen. Med rätt stöd kan vävnader och leder vara avslappnade och vävnaderna utsätts för så litet tryck som möjligt.

En olämplig madrass stödjer inte kroppen så den är i optimal ställning. Madrassen kan till exempel vara gammal och sliten eller redan vid inköpet alltför mjuk så att den inte ger kroppen ett tillräckligt stöd. En alltför hård eller mjuk madrass styr kroppen till en ofysiologisk ställning och orsakar sannolikt ryggsmärtor. Även en olämplig kudde kan inverka på kroppsställningen så att ryggsmärtor kan uppstå.

### 2. KÄNNS RYGGEN STEL OM MORGNARNA?

Det är bra att kunna skilja på begreppen smärta, stelhet och styvhet. Begränsad rörelseförmåga, stelhet och styvhet förknippas ofta med en känsla av spänning och obehag, men ingen egentlig stark smärta.

Det faktum att ryggen kan vara stel om morgnarna kan bero på spänning i eller uttänjning av muskler och ledband eller ett uttänjt tillstånd i ledkapslarna. De har inte kunnat återställas till sin vilolängd under natten och när man börjar röra på sig om morgonen känns ryggen stel. Orsaken kan vara en olämplig kudde, madrass eller oergonomisk sovställning. Diskarna tar upp vätska under natten och efter att ha sovit i en ergonomisk ställning är människan längre på morgonen än på kvällen.

### 3. LIDER DU AV SMÄRTOR I NACKE OCH SKULDROR OM MORGNARNA?

Smärtor i nacke och skuldror kan bero på många olika saker. Om smärtorna är som svårast direkt efter att du vaknat kan sömnergonomin behöva justeras, särskilt när det gäller kudden. Det är väl känt att en olämplig kudde kan orsaka eller förvärra smärtor i nacke och skuldror. Kuddens höjd i förhållande till madrassens egenskaper kan vara olämplig eller så ger en gammal och sliten kudde inte kroppen ett sådant stöd att kroppen är i dess fysiologiska ställning. Även sovställningen kan vara oergonomisk, till exempel magläge där halskotorna utsätts för vridning och böjning.

### 4. KÄNNER DU DIG STEL I NACKE OCH SKULDROR OM MORGNARNA?

Det är bra att kunna skilja på begreppen smärta, stelhet och styvhet. Begränsad rörelseförmåga, stelhet och styvhet förknippas ofta med en känsla av spänning och obehag, men ingen egentlig stark smärta.

Stelhet i nacke och skuldror om morgnarna kan bero på spänning i eller uttänjning av muskler och ledband eller ett uttänjt tillstånd i ledkapslarna. De har inte kunnat återställas till sin vilolängd under natten och när man börjar röra på sig om morgonen känns ryggen stel. Orsaken kan vara en olämplig kudde eller en oergonomisk sovställning.

### 5. HAR DU HUVUDVÄRK OM MORGNARNA?

Det kan finnas flera orsaker till huvudvärk. En av de vanligaste orsakerna till värk är muskelspänning i nacken, som kan bero på dålig ergonomi i området kring nacke och skuldror. Det vanligaste är att huvudvärken är lindrigast om morgnarna och förvärras mot kvällen. I sådana fall kan orsaken vara en ensidig fysisk belastning, till exempel kassaarbete eller arbete framför dator. Huvudvärk som uppträder om morgnarna kan på motsvarande sätt bero på dålig sömnergonomi. Om huvudet är i en överdrivet bakåtlutad ställning kan det redan på kort tid irritera nacklederna. Irriterade leder orsakar att de omgivande musklerna reflexmässigt drar sig samman vilket ytterligare irriterar lederna.

### 6. KÄNNER DU DIG FYSISKT KRAFTLÖS EFTER ATT DU VAKNAT?

Djupsömnen kan vara otillräcklig vilket kan bero på obehagskänslor och eventuellt smärtor som orsakas av en dålig sovställning. Kroppen kan också utsättas för punktformiga tryckbelastningar. Av dessa orsaker måste man byta ställning ofta och då sker det mikrouppvaknanden vilket innebär att djupsömnen störs. Under djupsömnen utsöndras tillväxthormon som även vuxna behöver för underhåll av musklerna. Tillväxthormonet sörjer för sockerämnesomsättningen som underhåller och utvecklar muskelstyrkan.

### 7. KÄNNER DU DOMNING I NÅGON KROPPSDEL DÅ DU VAKNAT?

Nerver som kommer i kläm under natten kan orsaka att leder domnar vilket stör sömnen. Ett yttre tryck kan skada nerven direkt, men oftast sker skadan genom försämrad blodcirkulation. Blodcirkulationen till en nerv i kläm är förhindrad varvid nervens funktion försämras.

Lindrig nervkompression orsakar till att börja med tidvis domning och först efter att blodcirkulationen störs kan en nervskada uppstå. Ett typiskt domningssymptom är när man sover på sidan och radiusnerven i den arm som befinner sig under kroppen komprimeras när den är i kläm mellan madrassen och överarmsbenet. Då en nerv råkar allvarligt i kläm uppstår skador och funktionsstörningar som visar sig som kraftlöshet i muskler eller som förlamnings-symptom. En madrass som fjädrar på rätt sätt och avlastar trycket som riktas mot kroppen samt en kudde med rätt höjd kan vara en lösning på ovan nämnda problem.

### 8. UPPLEVER DU ATT DU SOVER TILLRÄCKLIGT?

Sömnbrevet varierar från individ till individ. Det genomsnittliga sömnbehovet hos vuxna är 6–9 timmar per dygn. Från detta avviker cirka 20 % av Finlands befolkning. En dålig sömnergonomi försämrar sömnkvaliteten eftersom ett tryck som riktas mot ett litet område eller en dålig sovställning medför obehagskänslor och därför vänder man sig under natten. När man vänder sig sker det också ett mikrouppvaknande som människan inte nödvändigtvis minns. Det påverkar dock sömnfaserna och försämrar därigenom sömnkvaliteten och sömnens återställande inverkan. Sömnmängden kan inte ersätta sömnens kvalitet.

# Sovställning

## 9. I VILKEN STÄLLNING SOMNAR DU? & 10. I VILKEN STÄLLNING VAKNAR DU?

Rekommenderade sovställningar är sido- och ryggläge. En alltför hård madrass styr kroppen till magläge eftersom kroppens magsida anpassar sig bättre till ett hårt underlag. Orsaken till magläge kan också vara en för låg kudde. Man bör undvika att sova på mage eftersom bröstkotpelaren och halskotpelaren vrids samt ländryggen utöver att den vrids också kan sträckas ut för mycket.

## 11. HAR DU LÄTT ATT HITTA EN BRA STÄLLNING FÖR ATT SOMNA?

En ojämn tryckfördelning kan orsaka obehagskänslor och därigenom ett behov av att vrida på sig. I sidoläge utsätts höft- och skulderområdet för det största trycket. I ryggläge koncentreras trycket kring höfterna, hälarna och den övre delen av ryggen. Muskelspänningar kan göra det svårare att hitta en behaglig ställning. Till exempel när man sover på rygg lutar höften framåt och ländryggens svank förstärks av en spänd böjmuskel i höften. Problem med att hitta rätt ställning kan också bero på andra orsaker, till exempel stress, sömnlöshet eller smärtor. I en god sov- och insomningsställning stödjer madrassen och kudden tillsammans kroppen i dess fysiologiska eller naturliga ställning. I rätt ställning sömnergonomiskt stöds kroppen och det yttre trycket som riktas mot kroppen är minimalt.

## 12. VAKNAR DU PÅ NÄTTERNA?

Fler än två uppvaknanden per natt anses vara gränsen mellan sömnstörning och normalt vaknande om natten, om personen inte somnar om inom tio minuter från uppvaknandet. Att vakna om nätterna är ett symptom på sömnlöshet. Tre eller flera uppvaknanden per natt anses vara skadligt om det tar längre än en halv timme att somna om.

## 13. VARFÖR VAKNAR DU PÅ NÄTTERNA?

Orsakerna till att man vaknar om nätterna kan vara flera såsom obehagskänslor på grund av dålig sömnergonomi, psykisk stress eller yttre störningar som t.ex. buller eller värme.

## 14. OM DU VAKNAR PÅ NÄTTERNA, HAR DU LÄTT ATT PÅ NYTT HITTA EN BRA STÄLLNING FÖR ATT SOMNA OM?

En ojämn fördelning av trycket mellan olika kroppsdelar kan orsaka obehagskänslor och därigenom ett behov av att vända sig. Orsaken till att man vrider sig i sömnen är ofta att den ytliga blodcirkulationen hämmas på grund av ett yttre tryck. Innan vävnaderna hamnar i ett syrelöst tillstånd byter den sovande ställning. Även muskelspänningar och många andra orsaker kan göra det svårt att hitta en behaglig ställning.

## 15. RÖR DU DIG OROLIGT UNDER NATTEN?

Om sängkläderna inte ligger på sin plats skvallrar det om oroliga rörelser under natten. Detta kan bero på en känsla av obehag som i sin tur kan bero på till exempel en alltför hård eller mjuk madrass. En hård madrass medför att trycket riktas mot ett alltför litet område. En alltför mjuk madrass ger inte kroppen tillräckligt stöd.

## 16. HAR DU FÖRUTOM KUDDEN UNDER HUVUDET ANDRA KUDDAR SOM STÖD FÖR SOVSTÄLLNINGEN? & 17. HUR ANVÄNDER DU EXTRAKUDDAR SOM STÖD FÖR DIN SOVSTÄLLNING?

Ett behov av att använda extrakuddar för att stödja kroppen skvallrar ofta om madrassens otillräckliga förmåga att stödja kroppen under sömnen. I ryggläge möjliggör en kudde under knäna höftens böjmuskulatur att bättre återgå till sin vilolängd varvid bland annat svanken i nedre delen av ryggen blir mindre.

I sidoläge kan den sovande som stöd för sovställningen sätta en kudde mellan knäna så att höften och nedre delen av ryggen inte vrids utan förblir i rakt läge. Området kring midjan kan stödjas med en tunn kudde om madrassen inte låter skuldran och höften sjunka optimalt in i madrassen. Skulderpartiet kan stödjas genom att ta en kudde i famnen så att skulderpartiet inte sjunker ihop.

MED EN MADRASS SOM ÄR FÖLJSAM PÅ RÄTT SÄTT är ryggraden rak.



PÅ EN FÖR HÅRD MADRASS kan inte höften och axeln sjunka in i madrassen.



## Kudde

### 18. ANVÄNDER DU FLER ÄN EN KUDDE UNDER HUVUDET NÄR DU SOVER?

Om kudden är för låg kan mera höjd uppnås genom att använda flera kuddar. Det kan också vara fråga om en vannesak. När flera kuddar används kan det bli ett problem att hitta rätt höjd.

### 19. VILKET SLAGS KUDDE ANVÄNDER DU UNDER HUVUDET?

Är kudden formad eller inte?

Enligt undersökningar stöder formade kuddar i regel halskotpelaren och huvudet bättre. De har också konstaterats minska smärtor i hals och skuldror.

Vilken fyllning är det i kudden? Är kudden av ett material som formar sig efter tryck och temperatur?

Undersökningar visar att en formad kudde är ett utomordentligt alternativ för den som lider av ospecifika nacksmärtor.

### 20. HUR GAMMAL ÄR DIN KUDDE?

Det finns betydliga skillnader i kvalitet mellan kuddar. En del kuddar kan förlora sin form inom några månader under det att en del tillverkare ger sina produkter flera års garanti. När man bedömer kuddens ålder är det alltså också viktigt att ta hänsyn till kuddens kvalitet.

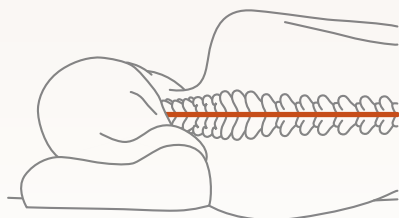
### 21. UPPLEVER DU DIN KUDDE SOM BEHAGLIG?

Om kudden inte känns behaglig, kan orsaken vara till exempel fel höjd på kudden, fel form/modell eller en alltför hård/mjuk kudde. Även kuddens yt- och fyllnadsmaterial har betydelse, till exempel för hur väl kudden andas och för hygien.

### 22. STÖDJER KUDDEN NACKEN?

Kudden bör forma sig så att den stödjer såväl huvudet som nacken. När man sover bör ryggraden vara anatomiskt naturligt böjd och halskotpelaren bör utgöra en direkt fortsättning på bröstkotpelaren.

För den som sover på sidan rekommenderas en tjockare kudde för att hålla halskotpelaren rak. I området kring halskotpelaren behövs mera stöd än under huvudet eftersom kudden måste fylla ut området mellan halskotpelaren och madrassen som är lika brett som skuldran. I ryggläge bör kudden vara relativt låg/mjuk och hög/stödjande på sidorna för att hålla halskotpelaren rak och huvudet i mittläge. Det är också viktigt att beakta avståndet från kudden till skuldrorna. Om kudden är för högt upp stödjer den inte nacken. I ryggläge ökar en kudde som placeras under skuldrorna bröstkotpelarens böjning framåt och styr skuldrorna framåt.



Figur: Formade stödkuddar i rätt storlek styr ställningen så den blir naturlig, och då får området kring nacke och skuldror vila och återhämta sig från belastning. Då minskar också trycket i axeln vilket kan förebygga bland annat domningsymptom i händerna.

### 23. ÄR DIN HALSKOTPELARE BÖJD NÄR DU SOVER?

I ryggläge ska bröstkotpelarens böjning beaktas när kuddens tjocklek kontrolleras. Om bröstkotpelaren är böjd framåt behövs en högre kudde. Om kudden är för låg sträcks halskotpelaren ut för mycket, om kudden är för hög och/eller hård, böjs halskotpelaren framåt. I sidoläge kan en för hög eller låg kudde medföra att halskotpelaren böjs i sidled.

### 24. ÄR DIN HALSKOTPELARE VRIDEN NÄR DU SOVER?

När man sover på mage vrids halskotpelaren och böjs också ofta samtidigt. I ryggläge kan till exempel en alltför hård kudde medföra att halskotpelaren vrids. Huvudet kan vändas åt sidan för att få en större stödyta.

### 25. SOVER DU MED HANDEN UNDER KUDDEN?

En alltför låg kudde ger inte halskotpelaren stöd så den kommer i ett rakt läge utan huvudet kommer lägre än naturligt. Genom att sova med handen under kudden försöker man öka kuddens höjd och korrigera huvudets läge. Ofta är denna sovställning oergonomisk och kan väcka den som sover i onödan. Ställningen kan också medföra att handen domnar när nerverna kommer i kläm.

### 26. FLUFFAR DU TILL DIN KUDDE?

Kudden kan vara för låg eller ha en dålig form. Genom att fluffa till kudden försöker man få mera höjd eller en bättre form. En fluffad kudde stödjer sällan nacke och skuldror på rätt sätt. Den kan styra sovställningen så att den blir oergonomisk och orsaka smärtor i nacke och skuldror samt orsaka försämrad sömnkvalitet.

### 27. OMFAMNAR DU DIN KUDDE NÄR DU SOVER?

När man sover på sidan kan en alltför låg kudde leda till att man vill omfamna en kudde. Den sovande använder kramkudden för att minska trycket på den axel som befinner sig under kroppen. När man kramar kudden ligger inte kroppstyngden på axeln. En högre kudde minskar trycket mot axeln och förbättrar sidosovläget.

### 28. SNARKAR DU?

Snarkning är mycket vanligt, i själva verket snarkar alla ibland. Snarkning uppstår när andningsluften under utandningen orsakar vibrationer i svalgets vävnader, speciellt i gommen. Snarkning kan ha många orsaker av vilka huvudet läge under sömnen kan vara en. Kuddens egenskaper kan inverka på snarkning, till exempel kan en fast och formbar kudde vara till hjälp. När halskotpelarens övre del är något sträckt öppnar sig de övre luftvägarna bättre.

# Madrasen

## 29. VILKEN SLAGS MADRASS HAR DU?

I undersökningar har det konstaterats att en halvhård madrass lindrar ryggsmärtor bättre än en hård madrass. En madrass som formar sig efter den individuella kroppsformen har konstaterats ha en positiv inverkan på kronisk ryggsmärta, ryggstelhet samt axelsmärta. Madrasser som anpassar sig till kroppens vikt fördelar trycket jämnare till olika kroppsdelar.

## 30. HUR GAMMAL ÄR DIN MADRASS?

Beroende på madrassens kvalitet påverkar madrassens ålder kraftigt madrassens egenskaper. En gammal madrass som tappat sin elasticitet ger inte kroppen rätt stöd utan låter ryggraden böja och vrida sig under sömnen. En ny madrass av låg kvalitet kan vara oergonomisk redan när den köps – det lönar sig alltså att alltid kontrollera madrassens stödjande och tryckavlastande egenskaper även när det gäller en ny madrass.

## 31. UPPLEVER DU DIN MADRASS SOM BEHAGLIG?

Om madrassen inte känns behaglig är den antagligen för hård, för mjuk eller så har den tappat sin form och ger inte längre rätt stöd åt kroppen. Det här medför att trycket riktas mot ett mindre område vilket kan innebära en känsla av obehag. Obehagskänslan gör att man vrider och vänder sig nattetid vilket i sin tur försämrar sömnkvaliteten.

## 32. STÖDGER DIN MADRASS RYGGEN?

Under sömnen är aktiviteten i muskler och nerver minimal. Under sömnen är tyngdkraften den största kraften som påverkar kroppen och särskilt ryggraden. Genom samverkan mellan madrassen och tyngdkraften borde den sovandes ställning vara i jämvikt.

Madrassen får inte vara för mjuk eller för hård utan den ska ge efter för den sovandes kroppsform. Madrassen ska stödja den sovandes kroppsform i såväl sido- som rygg-läge. Utrymmet som uppstår mellan madrassen och kroppen när man sover på en för hård madrass ger upphov till spänningar och styr kroppen i en felaktig ställning.

En bra madrass ska ge efter vid skuldrorna och höften så att de kan sjunka in i madrassen men ändå stödja midjan. Detta är särskilt viktigt när man sover på sidan. Även när man sover på rygg är det viktigt att höften kan sjunka in i madrassen men att madrassen ändå stödjer ländryggen så att dess naturliga båge bibehålls. Även skuldrorna borde få sjunka in något i madrassen.

## 33. UPPLEVER DU ATT DIN RYGGGRAD BÖJS I SIDLED NÄR DU SOVER PÅ SIDAN?

När man sover på sidan låter en för hård madrass inte höft och axel sjunka in i madrassen utan området kring midjan sjunker nedåt. Detta medför att ryggraden böjs i sidled med följden att ryggradens stödstrukturer belastas. På en alltför mjuk madrass sjunker höften för djupt in i madrassen så att ryggraden böjs..

## 34. UPPLEVER DU ATT DIN RYGGGRAD ÄR VRIDEN NÄR DU SOVER?

En alltför hård madrass ger upphov till tryck i området kring höften och skuldrorna eftersom de inte kan sjunka in i madrassen. I sidoläge kan trycket minskas till exempel genom att vrida höftens "fria" del framåt eller bakåt så att höften avlastas. Ett annat sätt att minska trycket är att flytta axeln framåt eller bakåt undan trycket. Som en följd av detta vänds sovställningen mot rygg- eller magläge när den nedre delen av kroppen följer med.

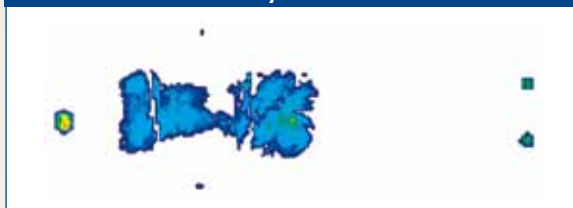
## 35. FINNS DET INSJUNKNA PARTIER ELLER GROPAR I DIN MADRASS?

(Det lönar sig att känna på madrassen med händerna för att upptäcka sådana)

Med tiden försämrar madrassens egenskaper och den förlorar förmågan att stödja kroppen på ett optimalt sätt. Gropar och insjunkna partier i madrassen kan styra kroppen så den hamnar i en oergonomisk ställning.

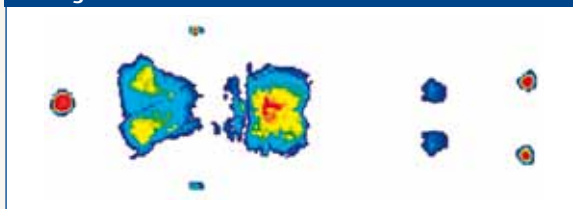
*Honkanen, Huotari, Lehtimäki, PIRAMK 2009*

Madras som reducerar trycket PÅ RÄTT SÄTT



På de ljusblå och blå områdena utsätts kroppen för ett lätt tryck. Tack vare detta är den ytliga blodcirkulationen obehindrad och sömnen lugnare.

Vanlig resårmadras



På de gula, orange och röda områdena utsätts kroppen för ett kraftigt och obehagligt tryck. Inom dessa områden är kroppens ytliga blodcirkulation störd och den sovande känner sig obehaglig. Ofta är det just ett för högt yttryck som orsakar oroliga rörelser och vändningar nattetid. Situationen kan korrigeras genom att byta ut madrassen mot en sådan som minskar trycket som riktas mot kroppen.



## Sovställning sidoläge

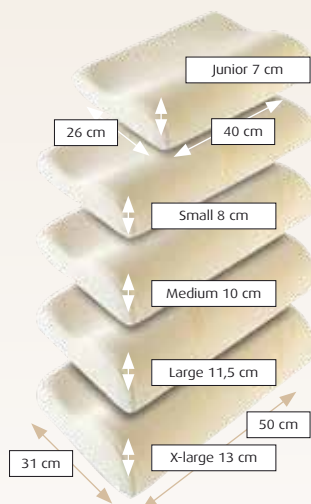
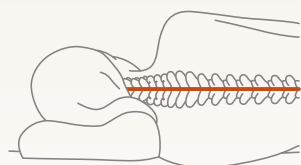
### 1. VAL AV KUDDMODELL

För sovställning i sidoläge lämpar sig följande TEMPUR-kuddar; Original, Millennium, Symphony, Sonata, Ombracio, Comfort och Deluxe.

I sidosovläge ska halskotpelaren vara rak såsom i figuren. Kuddens höjd bör mätas i den egna sängen eller i en säng vars fjädringsegenskaper motsvarar den egna sängens. Sängens fjädringsegenskaper påverkar alltså vilken höjd kudden bör ha. Kuddens höjd kan också uppskattas utgående från den sovandes storlek med hjälp av tabellen nedan.

### ORIGINAL KUDDE by Tempur

Original-kudden har utvecklats i samarbete med sjukgymnaster för att uppnå bästa form. Resultatet blev en kudd som formar sig exakt efter nackens och huvudets konturer och ger därmed perfekt stöd och avlastning för musklerna i nacke och skuldror. Original-kudden är en stödkudde som rekommenderas framför allt för dem som lider av rygg- och nacksmärtor och alla som med hjälp av en ostörd sömn vill återhämta sig från spaning som uppstått under dagen samt förebygga stelhet i nacke och axlar. Original-kuddens unika välvda design stödjer huvudet och nacken samt återställer ryggraden i sitt naturliga läge.



### 2. ATT VÄLJA HÖJD FÖR ORIGINAL-KUDDEN

TRÖJSTORLEK	AXELBREDD	KUDDENS STORLEK OCH HÖJD
XS	Smal, barn	Original Junior 7 cm
S	Smal	Original S 8 cm
M	Normal	Original M 10 cm
L	Bred	Original L 11,5 cm
XL	Extra bred	Original XL 13 cm

## Om du sover på rygg eller sidan

### 1. VAL AV KUDDMODELL

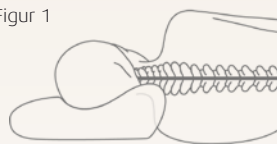
För sovställning i sido- och ryggsläge lämpar sig följande TEMPUR-kuddar; Millennium, Symphony, Sonata, Ombracio, Comfort och Deluxe.

När du sover på sidan bör halskotpelaren vara rak (figur 1) och när du sover på rygg (figur 2) bör den vara så nära den anatomiska grundställningen som möjligt. Det lönar sig att mäta kuddens höjd i den egna sängen eller i en säng vars fjädringsegenskaper motsvarar den egna sängens. Sängens fjädringsegenskaper påverkar alltså vilken höjd kudden bör ha.

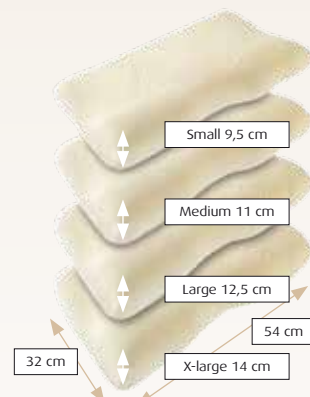
### MILLENNIUM KUDDE by Tempur

Millennium-kuddens framåtlutande kant ger perfekt stöd oavsett om du sover på rygg eller på sidan. Kudden har en fördjupning i kanten som lämnar gott om utrymme för axeln när du sover på sidan. De högre kanterna i kuddens framdel är avsedda för dem som sover på sidan och den lägre delen i mitten lämpar sig för dem som sover på rygg. Millennium-kudden förebygger och lindrar nacksmärtor. Kuddens speciella utformning underlättar även andningen oavsett om du sover på rygg eller på sidan. Millennium-kuddens höjd kan uppskattas utgående från den sovandes storlek med hjälp av nedanstående tabell.

Figur 1



Figur 2

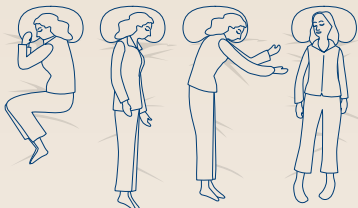


### 2. ATT VÄLJA HÖJD FÖR MILLENNIUM-KUDDE

TRÖJSTORLEK	AXELBREDD	KUDDENS STORLEK OCH HÖJD
S	Smal	Millennium S 9,5 cm
M	Normal	Millennium M 11 cm
L	Bred	Millennium L 12,5 cm
XL	Extra bred	Millennium XL 14 cm



# VALET AV KUDDE PÅVERKAS AV 1. SOVSTÄLLNING 2. HÖJDBEHOV



Med Sonata- och Ombracio-kuddarnas välvda framkant har man beaktat olika sovställningar.

## Flera olika sovställningar, även på magen

### SYMPHONY och SONATA KUDDAR by Tempur

Symphony- och Sonatakuddarna som tillverkas av TEMPUR Super Soft-material är lämpliga för både den som sover på rygg och den som sover på sidan tack vare den unika dubbelsidiga designen. Kuddarnas mer traditionellt formade sida lämpar sig för den som sover på sidan. Kuddens mer välvda sida erbjuder extra stöd för huvud och nacke för den som sover på rygg, den här sidan passar också för den som sover på sidan. Tack vare sin mjukhet lämpar sig Symphony- och Sonatakuddarna för dem som vill ha en kudde med särskilt mjuk yta.

Symphony- och Sonatakuddarnas höjd kan väljas utgående från den sovandes storlek med hjälp av nedanstående tabell.

### 2. VAL AV HÖJD FÖR SYMPHONY- OCH SONATAKUDDAR

TRÖJSTORLEK	AXELBREDD	KUDDENS STORLEK OCH HÖJD
S	Smal	Symphony XS 9,5 cm Sonata S
M	Normal	Symphony S 11 cm Sonata M
M - L	Normal eller bred	Symphony M 12,5 cm Sonata L
L - XL	Bred eller extra bred	Symphony L 14 cm

### 1. VAL AV KUDDMODELL

Följande TEMPUR-kuddar passar för många olika sovställning Ombracio, Comfort och Deluxe.

### OMBRACIO KUDDE by Tempur

Ombracio-kudden passar alla sovställningar, till och med för att sova på mage. Kuddens form med vingar i fyra riktningar ger nacke och axlar det stöd som behövs så att musklerna kan slappna av samt underlättar andningen. Tack vare sin unika design passar Ombracio-kudden utomordentligt för den som ofta byter sovställning.

De som sover på mage bör välja en kudde som hjälper till att sova på sidan eftersom sidoläge sannolikt är den mest naturliga sovställningen för dem. Ofta vänder man sig på mage på grund av en för låg kudde och magläget är en oergonomisk sovställning. Om man inte vill sluta att sova på mage bör man välja Ombracio-kudden där axeln kommer upp på kuddens vinge och minskar därigenom den skadliga vridningen av halskotpelaren när man sover på mage.

### COMFORT och DELUXE KUDDAR by Tempur

De traditionellt formade Comfort- och Deluxekuddarna är fyllda med tusentals TEMPUR-mikrokuddar. Kuddarna kan fluffas och formas till önskad höjd så att de passar för alla sovställningar. Tack vare sin formbarhet passar kuddarna som stödkuddar för kroppen eller som extrakuddar när man vill få mera höjd för t.ex. läsning. På överdraget till Deluxe-kudden har ett mjukt skikt tryckavlastande TEMPUR-material sytts fast och kudden har 30 % mer fyllning än Comfort-kudden.

### 2. VAL AV HÖJD FÖR OMBRACIO, COMFORT och DELUXE KUDDAR

Kuddarna passar bäst för personer, som sover på rygg eller sida, med normalbredda axlar upp till L-storlek. Kuddar fyllda med finfördelat TEMPUR-material kan formas till olika höjd.



## SÖMNERGONOMI – SÅ HÄR VÄLJER DU EN ERGONOMISKT PASSANDE KUDDE.



**BÄDDMADRASS 7 cm** by Tempur



**ORIGINAL 15 cm** by Tempur



**ORIGINAL 20 cm** by Tempur



**DELUXE 17 cm** by Tempur



**DELUXE 22 cm** by Tempur



**ROYAL ja SUPREME 25 cm** by Tempur

### Det är lätt att välja en TEMPUR-madrass

1. I princip fungerar alla madrassmodeller som innehåller minst 7 cm TEMPUR-material, eftersom de formar sig individuellt till att passa var och en och ger ett gott stöd.
2. En lagom mjuk yta för dig hittar du genom att prova om du föredrar mer stöd eller en behaglig mjukhet.
3. Om du har ryggproblem är det nödvändigt att prova för att hitta passande stödegenskaper för just dig.
4. Stora och kurviga kroppar behöver en tjockare madrass som innehåller tillräckligt med formbart TEMPUR-material.

TEMPUR-madrassernas viskoelasticitet och temperaturkännande egenskaper garanterar en idealisk tryckavlastning som bidrar till en ostörd sömn och lindrar nack- och ryggbesvär. Se forskningsresultat på nästa sida.

TEMPUR Bäddmadrass 7 cm placeras ovanpå vilken som helst madrass som är i gott skick för att ersätta en vanlig bäddmadrass. TEMPUR bäddmadrass 7 cm avlastar trycket mot kroppen optimalt och stöder kroppen på rätt sätt. Om den underliggande madrassen har nötts och blivit för mjuk eller om den till och med har en grop måste den bytas ut.

TEMPUR ORIGINAL 15 cm, 20 cm och SENSATION 25 cm rekommenderas när hela madrassen måste bytas ut, 15 cm Original-madrassen är en utomordentlig basmadrass som passar de flesta. 20 cm Original-madrassen har ett särskilt mjukt TEMPUR soft-material på ytan. Sensation-madrassen har dessutom ett nytt slags lager av stödsäum, som har formats på ett speciellt sätt, på botten som gör att madrassen känns lika fjädrande som traditionella madrasser, utan en enda stålfjäder.

TEMPUR DELUXE –madrass 17 och 22 cm. Det speciella med Deluxe-madrassen är att det i ytan finns ett lager finfördelat TEMPUR-material så att madrassen känns behagligt mjuk redan vid första beröring.

Madrasserna TEMPUR ROYAL och SUPREME 25 cm rekommenderas framför allt om du har en kurvig kropp, till exempel breda axlar eller annars behöver en madrass med mera fjädring och bekvämlighet. 25 cm Royal-madrassen rekommenderas också som förstahandsval för personer som väger 100–130 kg tack vare sina bättre fjädrings- och stödegenskaper.

I madrassens ytskikt finns 5 cm mjukt TEMPUR-material som lamineras med ett 9 cm lager TEMPUR RVE-material som andas ännu bättre tack vare de stora TEMPUR-cellerna. Under dessa lager har det laminerats 11 cm höglastigt stödsäum.

3,5 cm TEMPUR bäddmadrassen används tillsammans med TEMPUR-madrassen. Välj 3,5 cm bäddmadrassen om du vill ha mera formbarhet i din madrass samt för att minska tryckbelastningen och underlätta bäddandet. Rekommenderas särskilt tillsammans med den 15 cm tjocka Original-madrassen. Det rekommenderas att man inte använder annat än en TEMPUR-bäddmadrass på en TEMPUR-madrass. Observera att TEMPUR-madrasser inte nödvändigtvis kräver separata bäddmadrasser.

## EN GOD SÖMNERGONOMI LÅTER KROPPEN OCH SJÄLEN FÖRNYAS UNDER NATTEN

### TEMPUR-MADRASSEN LÅTER RYGGGRADEN OCH LEDERNA VILA I DERAS NATURLIGA STÄLLNINGAR

**86 % AV KUNDERNA BEKRÄFTAR ATT RYGGS  
MÄRTOR MINSKAR MED  
TEMPUR-MADRASS**

**84 % AV DE SOM SVARAT UPPGAV ATT DE SO  
VER LUGNARE OCH INTE VÄNDER SIG SÅ  
MYCKET I SÖMNNEN SOM TIDIGARE**

**HOS 83 % AV DE SOM SVARAT UPPGAV ATT DE  
HAR MINDRE SMÄRTOR OCH  
OBEHAGSKÄNSLOR**

**HOS 86 % AV DE SVARANDE FÖRBÄTTRADES  
SÖMNKVALITETEN**

**89 % UPPGAV ATT TEMPUR ÄR BÄTTRE ÄN DEN  
TIDIGARE MADRASSEN**

**95 % AV ANVÄNDARNA AV TEMPUR-PRODUK  
TER ÄR ANTINGEN NÖJDA ELLER MYCKET  
NÖJDA MED SITT KÖP**

*(Kundnöjdhetsundersökning Bain & Co, Boston, Mass, USA 2001)*

### TEMPUR-MATERIALET GRUNDAR SIG PÅ PÅ NASA-TEKNOLOGI

Det känner av kroppens tyngd och värme och formar sig individuellt till att passa var och en. Samma madrass passar för människor av alla storlekar och med alla vikter (40-130 kg, även andra vikt-klasser).

### TEMPUR-MATERIALETS TRYCKAVLASTANDE EGENSKAPER LINDRAR OCH FÖREBYGGER SMÄRTOR

Madrassens kontaktyta är två gånger större än i vanliga madrasser vilket ökar känslan av viktlöshet. Behovet att vända sig minskar och sömnkvaliteten förbättras.

### TEMPUR STÄLLBARA SÄNGBOTTNAR FÖRBÄTTRAR SÖMNERGONOMIN

Superflex och Elevation-ställbara sängbottnar förbättrar TEMPUR-madrassernas formnings-, stöd- och tryckavlastningsegenskaper. Det innebär att ryggraden, musklerna och senorna vilar i ett naturligt läge och blodcirkulationen förbättras, vilket ger en stärkande och avkopplande nattsömn.

En ställbar säng kan användas för att underlätta uppstigandet från sängen och för att ge ryggen ett bra viloläge. Andra fördelar med en ställbar säng är bl.a. hjälp mot snarkning, förkylning och känsla av täpphet samt möjlighet till behaglig avslappning innan man somnar. Genom att trycka på en knapp kan du höja huvudet, kroppen eller fötterna utan att utsätta någon kroppsdel för onödigt tryck eller onödig belastning.

## Undersökningar om sömnergonomi

DEN GEMENSAMMA EFFEKTEN AV TERAPEUTISKA ÖVNINGAR OCH NACKSTÖDSKUDDE ÄR DEN EFFEKTIVASTE HJÄLPEN MOT KRONISK NACKSMÄRTA. Enligt undersökningen är användning av en formad hälsokudde kombinerat med terapeutiska övningar ledda av en sjukgymnast det effektivaste sättet att behandla långvarig nacksmärta.

*J. Reumatol 2007;34:151-8*

### TRYCKAVLASTANDE MADRASSER OCH KUDDAR FÖRBÄTTRAR SÖMNNEN FÖR PERSONER SOM LIDER AV VÄRKANDE LEDER

Enligt undersökningen minskar individuellt valda TEMPUR-madrasser och -kuddar tryck och smärtor hos patienter som lider av sjukdomar i hållnings- och rörelseorganen. 78 % av deltagarna i undersökningen ansåg att TEMPUR-madrasserna och -kuddarna har förbättrat deras sömn avsevärt.

*Hela undersökningen [www.tempurmed.fi](http://www.tempurmed.fi)*

*Pirkanmaa University of Applied Sciences, Welfare Clinic 2008*

### MÄNNISKOR SOM LIDER AV REUMATISKA BESVÄR SOVER BÄTTRE PÅ TEMPUR MADRASSER OCH KUDDAR

Försökspersonerna sov under rehabiliteringsperioden på TEMPUR Combimadrasser (20 cm) och TEMPUR kuddar. 91 % var nöjda med madrassen och 80 % med kudden. Under undersökningsperioden minskade försökspersonernas trötthet dagtid, kraftlöshet samt symptom från hållnings- och rörelseorgan efter att de vaknat. Försökspersonerna sov bättre under rehabiliteringsperioden än hemma, något som de förklarade med de madrasser och kuddar som användes under undersökningen.

*Hela undersökningen [www.tempurmed.fi](http://www.tempurmed.fi) Lilja 2007. Tammerfors universitet*

### EN HALVFAST MADRASS (SOM TEMPUR) MINSKAR KORSRYGGSBESVÄR

Enligt undersökningen minskar en medelfast (medium firmness) madrass kroniska, icke-specifika korsryggsbesvär

*Kovacs, Abaira m.fl. 2003*

### TEMPUR-NACKKUDDEN MINSKAR SNARKNING OCH FÖRBÄTTRAR SÖMNKVALITETEN

Enligt en amerikansk undersökning uppgav 73 % av dem som hade en partner som snarkade att de sov bättre när deras partner använde en TEMPUR nackkudde, som stöder kroppen på rätt sätt och håller ryggraden rak. *Forskningskommuniké [www.tempur.fi](http://www.tempur.fi)*

*Preston-Osborne Marketing Communication and Research, USA, 2005*

### TEMPUR MADRASSEN FÖREBYGGER EFFEKTIVT TRYCKSÅR

Ett randomiserat kliniskt försök om förebyggande av trycksår när patienten vänds med olika intervall.

Målet var att undersöka hur frekvensen för vändning av patienten och användningen av tryckavlastande madrasser inverkar på hur trycksår utvecklas. Resultaten visade att det var bättre om patienten vändes var 4:e till 6:e timme på en TEMPUR MED-madrass än att patienten vändes var 2:e till 3:e timme på en vanlig madrass. TEMPUR MED-madrassen har en felmarginal på 50 % för vändningsfrekvens utan att patienten får allvarliga vävnadsskador.

*Mer om undersökningen på [www.tempurmed.fi](http://www.tempurmed.fi)*

*Defloor T, universitetet i Gent, Belgien, Grypdonck M, universitetet i Utrecht, Nederländerna, Haalboom J, universitetssjukhuset i Utrecht, Nederländerna.*

# Fler än 75 000 proffs inom sjukvården runt om i världen rekommenderar äkta TEMPUR!



## EN TEMPUR KUDDE OCH MADRASS FÖRPASSAR TILLSAMMANS RYGG- OCH NACKBESVÄREN TILL HISTORIEN GENOM ATT FÖRBÄTTRA SÖMNERGONOMIN

De unika TEMPUR-madrasserna och -kuddarna revolutionerar sovrummet. De påverkar livet för miljoner människor runt om i världen genom att FÖRBÄTTRA SÖMNKVALITETEN. Testa TEMPUR – du kommer att märka att TEMPUR-madrasserna och -kuddarna kan förändra resten av ditt liv.

- Lindrar och förebygger rygg-, nack- och ledbesvär
- Hjälper mot sömnstörningar och korrigerar felaktiga sovställningar
- Skapar de bästa förutsättningarna för en god och uppiggande sömn
- Ekologisk tillverkning och lång livslängd
- Tillverkade av bästa möjliga material
- CE-märkta, allergifria hälsovårdsprodukter

TEMPUR-materialet formar sig individuellt efter kroppens värme och tyngd samt stödjer nacke, rygg, axlar och fötter så de kommer i rätt fysiologiskt läge. TEMPUR-produkterna rekommenderas av fler än 75 000 experter inom hälsovården runt om i världen och i Finland samarbetar bl.a. Ryggförbundet, Suomen Nivelyhdistys samt Uniliitto med TEMPUR.

### VÄLJ ÄKTA TEMPUR - VARNING FÖR KOPIOR

De bästa kopieras alltid. På marknaden finns det viskoelastiska produkter av skiftande kvalitet som på ett vilseledande och lagstridigt sätt presenteras som TEMPUR. TEMPURs kontrollerade egenskaper och löften blir verklighet bara i äkta TEMPUR-material som vi tillverkar globalt med ensamrätt. Äkta TEMPUR känns igen på TEMPUR-logotypen. Läs mera under punkten "vanliga frågor" på [www.tempur.fi](http://www.tempur.fi) där skillnaderna mellan materialet och kopior behandlas (bl.a. materialets vikt/densitet, hållbarhet, formbarhet, stöd- och tryckavlastande egenskaper, rena och säkra råvaror, CE-märkning).

### TEMPUR ÄR EN INVESTERING I DITT VÄLBEFINNANDE

TEMPURs hållbarhet, garanti och långa livslängd gör produkterna ekonomiska i användning. En TEMPUR-investering återbetalar sig också genom att den främjar hälsan.

**TEMPUR FÖRSÄLJNING:** Respecta, Life, Fysikaliska institut, Stockmann, Sokos, Vepsäläinen, Isku och andra auktoriserade återförsäljare. Sortimentet kan variera från butik till butik. Specialbutiker för sömnergonomi: Helsingfors: Eriksgatan 6. Tammerfors: Näsilinnankatu 31. Vanda: Affärscentret Tikkuri, Stationsvägen 4-10.

### OBS!

Det kan ta lite tid (upp till flera veckor) att **VÄNJA SIG VID EN NY KUDDE ELLER MADRASS** eftersom ryggradens och hela kroppens ställning kan ändras när madrassen/kudden byts ut. Det är helt normalt att eventuellt få nack- och ryggsmärtor i samband med byte.



Suomen Selkäliitto  
Finlands Ryggförbund



THE ONLY MATTRESS AND  
PILLOW RECOGNIZED BY  
NASA AND CERTIFIED BY  
THE SPACE FOUNDATION

