



# Έντυπο πληροφοριών

The logo for Pillowpaedic features the brand name in a grey, sans-serif font. A blue wavy line arches over the text, and a green horizontal line is positioned below it, with the blue line crossing over the green one at the end.

Pillowpaedic

# ΟΛΑ ΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΥΠΝΟΥ

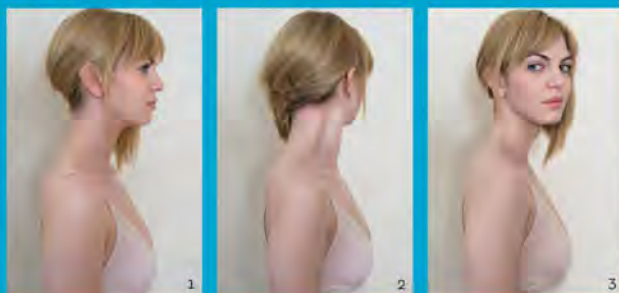
Γενικά όσο μεγαλώνουμε, τόσο περισσότερο προτιμάμε την πλάγια θέση και κυρίως την δεξιά, καθώς κοιμόμαστε λιγότερες ώρες και οι κινήσεις μας κατά την διάρκεια του ύπνου περιορίζονται. Θα πρέπει να κοιμόμαστε τουλάχιστον 6 ώρες, με μέσο όρο βραδινού ύπνου 8 ώρες. Ο μέσος όρος των κινήσεων κατά την διάρκεια του ύπνου είναι 60, αν όμως ο ύπνος είναι άνετος και σε ιδανικές συνθήκες (στρώμα, μαξιλάρι) αυτές μειώνονται στις 20.

65%  
κοιμάται στην  
πλάγια θέση  
(εμβρυϊκή)

30%  
κοιμάται στην  
ύπτια θέση  
(ανάσκελα)

5%  
κοιμάται στην  
πρηνή θέση  
(μπροσώματα)

Γενικά κάθε άρθρωση του σώματος είναι φτιαγμένη να κινείται σε ένα συγκεκριμένο τόξο-εύρος κίνησης, που χαρακτηρίζεται από δύο ακραίες θέσεις (Εικόνες 2,3) και μία θέση, συνήθως ανάμεσα στις ακραίες, που ονομάζεται ουδέτερη θέση. (Εικόνα 1)



Η ουδέτερη θέση των αρθρώσεων είναι συνήθως η πιο άνετη, το ιδανικό περιβάλλον για ξεκούραση, χαλάρωση, επούλωση είναι η θέση ηρεμίας. Οι ακραίες θέσεις είναι διαθέσιμες να χρησιμοποιούνται όταν έχουμε ανάγκη να κινηθούμε γρήγορα ή αργά, όχι όμως να παραμείνουμε σ' αυτές για πολλή ώρα. Στις ακραίες θέσεις της άρθρωσης ένα σημαντικό ποσοστό του χόνδρου της αρθρικής επιφάνειας συμπιέζεται, ο αρθρικός θύλακας παραμορφώνεται, οι σύνδεσμοι διατείνονται. (Εικόνα 7) Εάν ο χρόνος παραμονής είναι μεγάλος, τότε μπορεί να συμβεί τραυματισμός. (Εικόνα 4)

Εάν κάποιες αρθρώσεις στην σπονδυλική στήλη ή στα άκρα, συνήθως στον ώμο, στη διάρκεια του ύπνου παραμείνουν σε ακραία θέση, τότε οι ήδη διαταραγμένοι φλεγμονώδεις ιστοί δεν ανταποκρίνονται στην επουλωτική διαδικασία, αλλά ακόμα και οι ήδη υγιείς αρθρώσεις αρχίζουν να εκφυλίζονται ή να τραυματίζονται. Στη διάρκεια του ύπνου οι αρθρώσεις της σπονδυλικής στήλης και των άκρων πρέπει να είναι σε θέση ηρεμίας, στην ουδέτερη θέση, γιατί είναι το ιδανικότερο περιβάλλον για να χαλαρώσουν οι μύες, να ενυδατωθούν και τραφούν οι αποφορτισμένοι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι και τα καινούργια κύτταρα να αντικαταστήσουν τα παλιά. Γι' αυτό ακριβώς τον λόγο κοιμόμαστε, για να ανανεωθεί το σώμα μας

και εμείς πρέπει να το βοηθήσουμε με ένα καλό και ξεκούραστο ύπνο, έχοντας άνετο στρώμα και μαξιλάρι. (Εικόνες 5,6)

Αν κάποιες αρθρώσεις, συνήθως η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης και του ώμου, κατά τη διάρκεια του ύπνου παραμείνουν σε ακραία θέση, τότε οι ιστοί που εμπλέκονται δεν ανταποκρίνονται καλά στη επουλωτική διαδικασία η οποία λαμβάνει χώρα κανονικά και έτσι ακόμη και οι υγιείς αρθρώσεις θα μπορούσαν να τραυματιστούν. (Εικόνες 4,7)

Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια του ύπνου να μην μείνουμε στην ίδια θέση για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα πρέπει να αλλάζουμε θέσεις αλλά το στρώμα και το μαξιλάρι πρέπει να υποστηρίζουν τη σπονδυλική στήλη και τα άκρα για να είναι σε ουδέτερη θέση, έτσι ώστε να μπορούμε να σηκωθούμε από το κρεβάτι γεμάτοι ενέργεια. Το μαξιλάρι έχει σχεδιαστεί από τον φυσικοθεραπευτή (Βαγγέλη Παπαδημητρίου) διότι κανένα από τα διαθέσιμα μαξιλάρια στην αγορά δεν εκπλήρωναν όλες τις ανάγκες των ασθενών του. Σχεδίασε το μαξιλάρι για να είναι η συνέχεια της θεραπείας στο σπίτι κατά τη διάρκεια του ύπνου, αλλά και να προσφέρει το ιδανικό "περιβάλλον" για να προλαμβάνει τυχόν τραυματισμούς στον αυχένα και στους ώμους από κακή στάση.



# Η ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ PILLOWRAEDIC

Το μαξιλάρι Pillowraedic εκπαιδεύει τον κοιμώμενο (σε περίπου 2 εβδομάδες) ώστε να επιτύχει την πιο άνετη θέση για τον αυχένα και τον ώμο, σε ύπτια και πλάγια θέση. Όταν δοκιμάζουμε κάτι νέο, υπάρχει πάντα μία μεταβατική περίοδος, επειδή είναι δύσκολο να αλλάξουμε τη θέση που χρησιμοποιούμε εδώ και χρόνια (όπως αυτοί που κοιμούνται σε πρηνή θέση - μπρούμυτα). Θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι η λάθος θέση του σώματός μας για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να συμβάλει σε χρόνια μυοσκελετικά προβλήματα.

Το μαξιλάρι Pillowraedic είναι το ιδανικό μαξιλάρι ύπνου γιατί:

- Μας εκπαιδεύει να κοιμόμαστε σε ύπτια ή πλάγια θέση. (Εικόνες 8,9,10)
- Υποστηρίζει την αυχενική λόρδωση και την άνω θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης. (Εικόνα 11)
- Υποστηρίζει την αυχενική μοίρα στην πλάγια θέση ξαπλώματος ώστε να είναι σε ουδέτερη θέση (Εικόνα 12) ανεξάρτητα από το μέγεθος του κάθε κοιμώμενου. Αυτό επιτυγχάνεται με το να βάλουμε (ή και να το αφήσουμε ως έχει) στο κάτω μέρος του μαξιλαριού στις θήκες που έχει σε κάθε μεριά, ένα, δύο ή και τρία αφρολέξ έτσι ώστε ο αυχένας να μην έχει καμία πλάγια κάμψη.
- Υποστηρίζει και προστατεύει την κροταφογναθική άρθρωση στην πλάγια θέση ξαπλώματος. (Εικόνα 13)

- Προστατεύει τον ώμο στην ύπτια και πλάγια θέση. (photo 10)

Το Pillowraedic είναι κατασκευασμένο στην Ελβετία. Το Kybun P.U foam είναι το καταλληλότερο υλικό για να προστατεύσει τις πιο ευαίσθητες περιοχές του κεφαλιού, έχει πολύ ελαστικότητα, είναι άοσμο, δεν ζεσταίνει σαν το memory foam ή το latex και έχει τρία χρόνια εγγύηση από την ημερομηνία που αγοράστηκε το μαξιλάρι. (Εικόνες 14,15)

- Διασφαλίζει τη μέγιστη ροή αέρα κατά την εισπνοή.



## Συμπτώματα σχετικά με τις λάθος στάσεις του αυχένα

Συμπτώματα που σχετίζονται με τη λάθος στάση του αυχένα κατά τη διάρκεια του ύπνου (Εικόνες 4,16: ο αυχένας χωρίς την υποστήριξη της φυσιολογικής καμύλης, 17: το ύψος του μαξιλαριού είναι πολύ μεγαλύτερο από αυτό που πρέπει, έτσι ο αυχένας βρίσκεται σε κάμψη) είναι: το ροχάλισμα, ο πονοκέφαλος, ο πόνος στον αυχένα, το μούδιασμα στο χέρι, η δυσκαμψία του αυχένα και του ώμου κυρίως μετά τον ύπνο. Ερευνητικές μελέτες υποστηρίζουν πως τα κατάλληλα μαξιλάρια, βοηθούν στη μείωση του πρωινού πόνου στον αυχένα και συνεισφέρουν στην καλή ποιότητα ύπνου.

# ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΜΑΞΙΛΑΡΙ

Το μαξιλάρι Pillowraedic έχει σχεδιαστεί σύμφωνα με όλες τις παραπάνω θεωρήσεις, για να προσφέρει το καλύτερο περιβάλλον για την αυχενική μοίρα και τους ώμους. Υποστηρίζει ιδανικά τις αρθρώσεις στην ύπτια θέση (ανάσκελα), καθώς και στις πλάγιες θέσεις ξαπλώματος.

Το pillowraedic είναι κατασκευασμένο στην Ελβετία. Μετά από πολλά χρόνια δοκιμής διαφορετικών υλικών όπως το latex, memory foam, talalay foam κ.α, το Kybun P.U foam επιλέχθηκε επειδή είναι ό,τι ανώτερο στην τεχνολογία ύπνου. Είναι άοσμο, δεν απορροφά την θερμότητα του σώματος και σε συνδυασμό με τον ανατομικό σχεδιασμό του μαξιλαριού επιτυγχάνει τον τέλειο, αναζωογονητικό ύπνο, στον οποίο ο αυχένας, η άνω θωρακική μοίρα και οι ώμοι είναι ιδανικά στηριγμένοι και προστατευμένοι.

**25,6" x 15,7"** 65cm x 40cm  
Ύψος ανάλογα με τις  
μετρήσεις κάθε ατόμου  
(δείτε σχεδιάγραμμα)

Υποστηρίζει την  
καμπύλη του αυχένα  
(αυχενική λόρδωση)  
αρθρώσεις &  
μεσοσπονδύλιους  
δίσκους .

Υποστηρίζει την  
κροταφογοναθική  
άρθρωση.

Υποστηρίζει την άνω  
θωρακική μοίρα της  
σπονδυλικής στήλης.



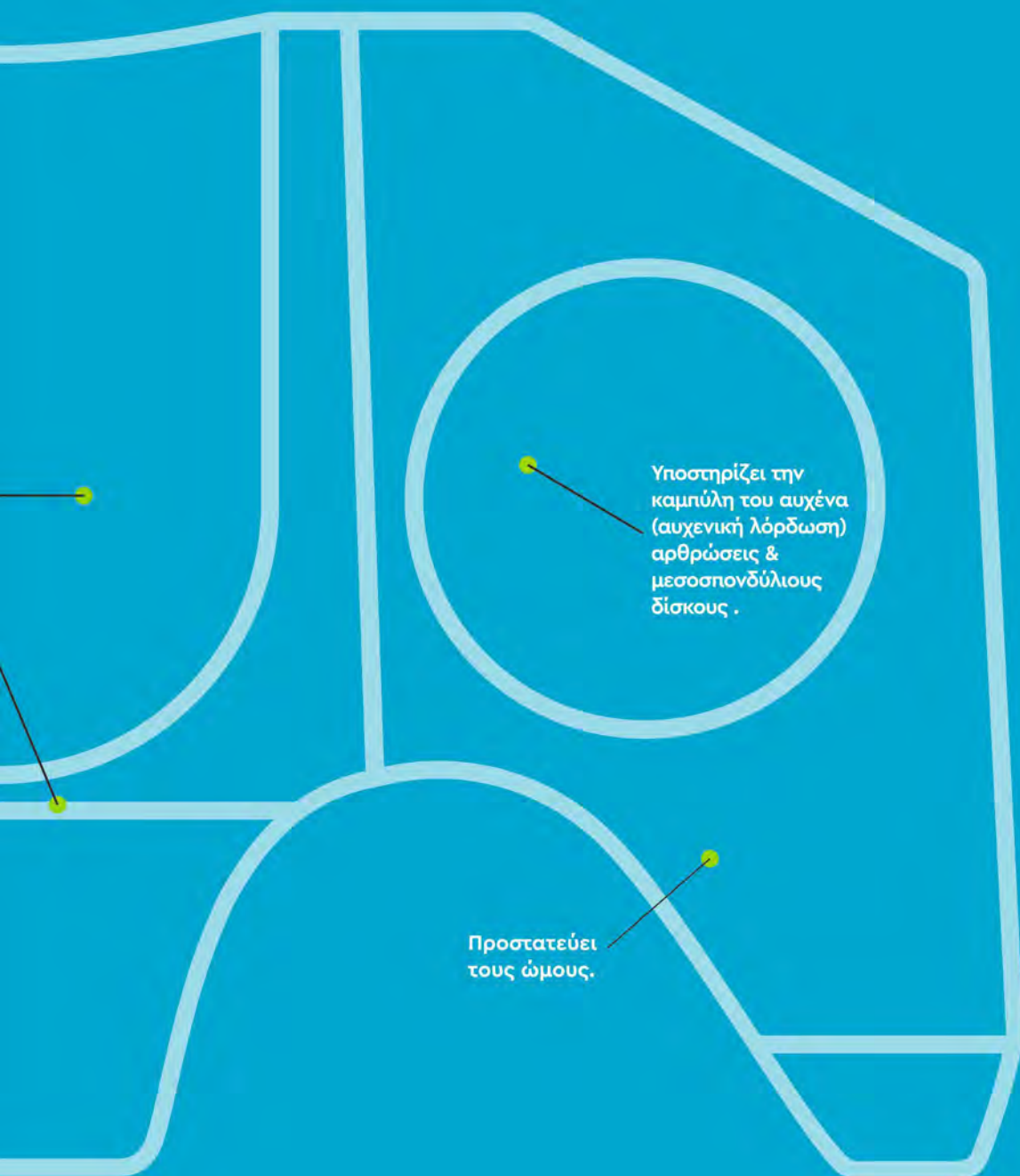
**Πολυσυνθετικό P.U υλικό**  
Ανατομικά σχεδιασμένο για  
μέγιστη προστασία.



**Νέα τεχνολογία ύπνου**  
Βελτιώνει τον ύπνο και  
μειώνει τον πόνο στον αυχένα.



**Δυνατότητα πλυσίματος  
της θήκης**  
Αφαιρούμενη θήκη ώστε  
να μπορείτε να καθαρίσετε  
το Kybun P.U με λίγο νερό  
και υγρό σαπούνι, εάν  
χρειαστεί, και να το  
αφήσετε να αεριστεί σε  
σκιά.

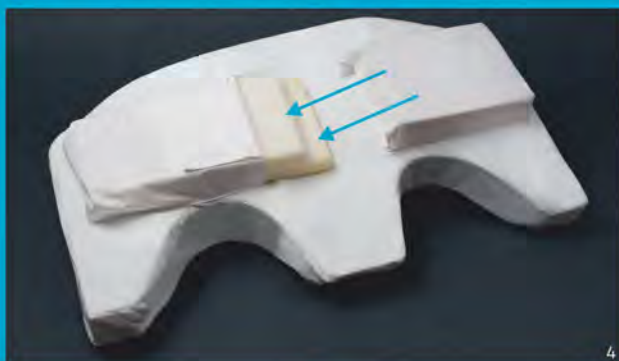


# ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ



Στην ύπτια θέση, η πυραμιδοειδής προέκταση υποστηρίζει την αυχενική λόρδωση (τη φυσική καμπύλη του λαιμού μας όταν στεκόμαστε όρθιοι) και την άνω θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης. (Εικόνα 1)

Εξασφαλίζει ότι ο αυχένας υποστηρίζεται σε ουδέτερη θέση. Εάν το σωστό ύψος δεν παρέχεται από το μαξιλάρι, τότε μπορεί να προκύψει ερεθισμός των ευαίσθητων ινιακών νεύρων, όπως όταν ο αυχένας παραμένει σε κάμψη για αρκετό διάστημα προκαλώντας μούδιασμα ή πόνο στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Αν το ύψος του μαξιλαριού δεν είναι αρκετό, δημιουργείται έκταση του αυχένα. Εάν δε παραμείνει σε αυτή τη θέση για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να ερεθίσει ευαίσθητα αγγεία π.χ. σπονδυλική αρτηρία και άλλες ευαίσθητες περιοχές που προκαλούν ζάλη. (Εικόνα 3)



Στην πλάγια θέση ξαπλώματος, το κατάλληλο ύψος μετριέται από το θεραπευτή σας (Εικόνες 5,6) έτσι ώστε επιπλέον κομμάτι αφρολέξ μπορεί να τοποθετηθεί κάτω από την ειδική θήκη (Εικόνα 4) του μαξιλαριού για την εξασφάλιση της ουδέτερης θέσης του αυχένα. (Εικόνες 5,6) Αυτό το ύψος εξαρτάται από το μέγεθος του κοιμώμενου και τη σκληρότητα του στρώματος. Εξασφαλίζει ότι ο αυχένας βρίσκεται σε ουδέτερη θέση αποφεύγοντας την πλευρική κάμψη, η οποία συχνά παρατηρείται με άλλα μαξιλάρια που προκαλούν τους κοιμώμενους να χρησιμοποιήσουν το χέρι τους σαν επιπλέον υποστήριξη της ουδέτερης θέσης.

Η πλευρική κάμψη της αυχενικής σπονδυλικής στήλης από λάθος ύψος μαξιλαριού μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό σε ευαίσθητα νεύρα. Ανάλογα με την ένταση της συμπίεσης και του χρόνου έκθεσης, μπορεί να αναπτυχθούν τραυματισμοί.

Στην πλάγια θέση ξαπλώματος, παρέχεται χώρος για το βραχίονα (άνω τμήμα του χεριού) για να τοποθετηθεί κάτω από την πλευρική προεξοχή του μαξιλαριού (Εικόνα 7) έτσι ώστε η κάμψη του ώμου >90° να μην επιτρέπεται, διότι είναι μια ευάλωτη θέση για τον ώμο, δεδομένου ότι πολλοί τοποθετούν το χέρι τους σε κάμψη του ώμου χρησιμοποιώντας τον βραχίονα τους ως μαξιλάρι που συμπιέζει τους τένοντες, τους συνδέσμους και τους χόνδρους συμβάλλοντας στην ανάπτυξη χρόνιων προβλημάτων όπως ασβεστοποίησης τενοντίτιδα - "παγωμένο" ώμο, τενοντοπάθειες κ.α.



Στην πλάγια θέση ύπνου υποστηρίζει το κεφάλι και τη κροταφογναθική άρθρωση. Με άλλα κοινά μαξιλάρια, αν το στόμα παραμείνει ανοιχτό στην πλευρά που βρίσκεται η κάτω γνάθος (κάτω σαγόني), τείνει να αποκλίνει λόγω της βαρύτητας προς την ίδια πλευρά, προκαλώντας ερεθισμό στον μηνίσκο της κροταφογναθικής άρθρωσης. Το pilloweraedic έχει μοναδικές πλευρικές προεκτάσεις (Εικόνα 7) που εμποδίζουν την απόκλιση της κάτω γνάθου ακόμη και την περιστροφή του αυχένα .



Όταν κοιμόμαστε μπρούμυτα (Εικόνα 11) η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης περιστρέφεται προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά, ώστε να διασφαλιστεί ο σωστός αερισμός. Αυτό σημαίνει ότι η σπονδυλική στήλη είναι σε ακραία θέση με όλες τις συνέπειες που έχουν προαναφερθεί. Αυτή η στάση μπορεί να συμβάλει σε συμπτώματα όπως πονοκέφαλο, πόνο στον αυχένα και στην περιοχή της ωμοπλάτης, μούδιασμα, αδυναμία, καθώς και πόνο των άνω άκρων.



Αυτή η στάση του αυχένα συνήθως συνοδεύεται από κάμψη του ώμου που επίσης θα μπορούσε να είναι σε ακραία θέση, συμπιέζοντας και πιθανώς τραυματίζοντας τένοντες κ.α

## Η ΘΗΚΗ ΤΟΥ ΜΑΞΙΛΑΡΙΟΥ

Η θήκη του μαξιλαριού (Evolon) έχει κατασκευαστεί από ένα επαναστατικό ύφασμα με προστατευτικό στρώμα κατά των αλλεργιογόνων ακάρεων σκόνης, το οποίο λειτουργεί και ως φυσικός φραγμός κατά της δημιουργίας μυκήτων.

Δεν έχει υποστεί καμία χημική μεταγενέστερη επεξεργασία. Το ύφασμα φέρει, από το Ευρωπαϊκό Κέντρο Ιδρύματος Ερευνών Αλλεργίας, σφραγίδα ποιότητας. Μπορεί να πλυθεί σε 95 βαθμούς Κελσίου με επιδόσεις ανθεκτικότητας. Είναι επίσης απαλλαγμένο από επιβλαβείς ουσίες και κατάλληλο για το πιο ευαίσθητο δέρμα.

- / Το υλικό του μαξιλαριού Kybun P.U έχει 3 χρόνια εγγύηση (από την ημερομηνία αγοράς)
- / Όταν αφαιρείτε την μαξιλαροθήκη για να αεριστεί το μαξιλάρι, τοποθετήστε το σε σκιά.
- / Κρατήστε το μακριά από φλόγα ή σε επαφή με άλλες εστίες θέρμανσης.

PILLOWPAEDIC.COM

