
dorelan®
dormire bene vivere meglio

Guida alla scelta del materasso

Le domande

DA DOVE INIZIARE

01. Quando devo cambiare materasso e perché?
02. Meglio un materasso a molle o uno in Memory?
03. Cosa differenzia un comune materasso in Memory dal Myform Dorelan?
04. Qual è il giusto grado di rigidità di un materasso?

VARIABILI DI SCELTA

05. Il numero di molle è importante nella scelta del materasso?
06. Il numero di strati (o lastre) incide sulla qualità del materasso?
07. Qual è il materasso ideale per chi dorme sul fianco / supino / prono?
08. Soffro molto il caldo. Quale materasso scegliere?
09. Qual è il materasso ideale per alleviare il mal di schiena?
10. Ho male alla spalla/formicolio al braccio o soffro di lordosi/scoliosi. Quale materasso devo acquistare?
11. Esiste un materasso ortopedico?
12. Quanto incidono il nostro peso e la nostra altezza nella scelta del materasso?
13. Ho un letto contenitore, vanno bene tutti i pesi di materasso?

14. Qual è il materasso ideale per persone in sovrappeso?
15. È meglio scegliere un materasso unico o due singoli?
16. Esiste un materasso specifico per i bambini?
17. Quanto incide la fodera nella scelta del materasso?

INFO PRATICHE

18. Che misura scegliere per il materasso?
19. Quale rete scegliere per il mio materasso? E quale materasso scegliere se si ha una rete elettrica?
20. Come scegliere l'altezza del cuscino? E come scelgo la tecnologia più adatta a me?
21. Quali sono i cuscini adatti a chi soffre di cervicalgia?



Cambiare il materasso non deve essere visto come un semplice acquisto, ma andrebbe inteso come un cambio di abitudini, sempre volto al miglioramento del nostro riposo. Ricordiamoci che sul materasso trascorriamo un terzo della nostra vita; per garantire quindi la massima igiene, il giusto supporto al nostro fisico, e un buon sonno è necessario scegliere un materasso di alta qualità.

Spesso riceviamo troppe informazioni durante la nostra scelta, e ciò rischia di confonderci lasciandoci spaesati in mezzo a una miriade di tecnologie, misure, forme, falsi miti, col rischio di perdere di vista le nostre esigenze fisiche e le nostre abitudini notturne.

Dorelan, ha quindi pensato di scrivere per voi questa guida elaborando gli input forniti nei 53 anni di vita dell'azienda dal suo customer care e dalle consulenti del riposo dei punti vendita, che grazie alla loro esperienza hanno raccolto i dubbi più frequenti dei clienti emersi durante le consulenze.

Vi accompagniamo in questo percorso partendo dalla consapevolezza di dover cambiare il materasso, sino alla scelta del cuscino adeguato, senza tralasciare le variabili che influenzano la scelta e le informazioni di natura pratica.



**Da
dove
iniziare**

Quando devo cambiare materasso e perché?

Il primo fattore da considerare per capire quando è arrivato il momento di dire addio al vecchio materasso è il **tempo trascorso dal momento dell'acquisto**. Un materasso, infatti, non dovrebbe mai essere utilizzato per più di dieci anni, in quanto i materiali sono soggetti ad invecchiamento anche quando scarsamente utilizzati. Anche a livello igienico, con il trascorrere del tempo, un materasso tende a perdere i suoi requisiti originari, sebbene i prodotti di nuova generazione abbiano caratteristiche specifiche che consentono di mantenere a lungo alti standard igienici e molti siano anche sfoderabili e lavabili. Ci sono anche altre variabili da tenere in conto, quali il **peso corporeo di chi utilizzerà il materasso e i cambiamenti fisici che normalmente intervengono nel corso della vita**. Chi ha una corporatura robusta, ad esempio, solleciterà maggiormente il materasso nell'uso quotidiano, perciò potrà aver bisogno di sostituirlo prima che siano trascorsi dieci anni dall'acquisto. In generale, col trascorrere del tempo, diverse variabili possono influire sulla nostra corporatura come il sopraggiungere di **patologie**, o **aspetti fisiologici** come una gravidanza, che possono cambiare la necessità di sostegno e accoglienza del materasso e rendere quindi necessario passare a un altro tipo di prodotto che risponda alle nuove esigenze.

Meglio un materasso a molle o uno in Memory?

Non esiste una tipologia di materasso migliore in assoluto, perciò è importante individuare quella capace di rispondere al meglio alle proprie esigenze.

Per scegliere il prodotto più indicato è necessario essere consapevoli delle proprie caratteristiche fisiche e le proprie abitudini di riposo, infatti a essere determinante non è tanto la tecnologia con la quale è realizzato il materasso, quanto la **prestazione in termini di comfort che può garantire in relazione ad una determinata fisionomia**. È vero anche che spesso le proprie abitudini sono condizionate dal lungo utilizzo di un materasso non idoneo o usurato, perciò, prima dell'acquisto, anche queste ultime andranno valutate con attenzione. In linea generale, **le persone con corporatura robusta traggono**

più benefici dalle soluzioni a molle perché offrono un maggiore sostegno, mentre chi ha una costituzione snella preferisce quelle più avvolgenti in Myform.



Cosa differenzia un comune materasso in Memory dal Myform Dorelan?

Myform è una famiglia di materiali altamente tecnologici interamente progettati da Dorelan, e realizzati all'interno della propria produzione per dare vita a prodotti per il riposo. **Le diverse tipologie di Myform trovano la loro forza proprio nelle caratteristiche specifiche di ciascuno che, adeguatamente accostate, permettono di creare combinazioni dalle differenti performance in termini di ergonomia, sostegno, comfort e traspirazione.**

L'unione delle peculiarità dei differenti Myform permette il raggiungimento di un alto livello di comfort che caratterizza tutti i modelli di questa gamma, rendendoli adatti a soddisfare le esigenze più disparate, con prestazioni che non sarebbe possibile ottenere con un "semplice" materasso in Memory.

Il Myform Dorelan si articola in numerose tipologie, ad esempio: Memory Clima, Memory Hd e Memory Air, tra le quali è possibile selezionare quella più adatta ai propri bisogni .

Qual è il giusto grado di rigidità di un materasso?

Sul mercato non esiste una scala univoca per la misurazione della rigidità e questo rende difficile stabilire un unico metro di misura. Inoltre, non esiste un grado di rigidità universalmente corretto; infatti **questo valore va sempre valutato sulla base di diversi fattori quali la corporatura della persona che utilizzerà il materasso e, soprattutto, il suo rapporto peso/altezza.**

Va sfatata, quindi, l'errata convinzione, ormai ampiamente superata, che il materasso più indicato per il benessere della schiena sia sempre quello con un alto grado di rigidità: **il materasso ideale è quello che consente alla colonna vertebrale una posizione corretta che deriva dal giusto equilibrio tra sostegno e accoglienza.** Un prodotto troppo rigido potrebbe non accogliere il corpo, portandolo ad assumere posizioni scorrette o dannose per l'apparato muscolo-scheletrico. Non va sottovalutato, inoltre, il fattore percettivo: un materasso altamente ergonomico, cioè che segue correttamente le forme del corpo, sarà sempre percepito come più morbido di quanto sia nella realtà, poiché permette una migliore distribuzione del peso corporeo. Ancora una volta, quindi, **è fondamentale tenere sempre in considerazione la propria corporatura (a un maggiore peso corporeo corrisponde una maggiore necessità di sostegno e viceversa) e le posizioni che abitualmente si preferisce assumere durante il sonno, soprattutto nella fase di addormentamento.**

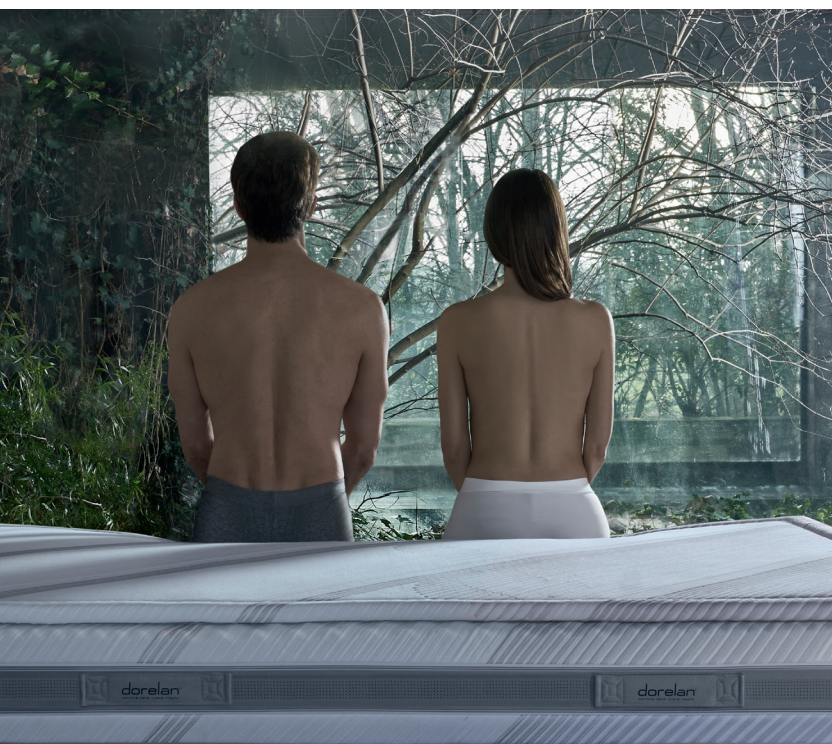
Variabili di scelta

Il numero di molle è importante nella scelta del materasso?

Il numero di molle non deve costituire un fattore di scelta e non è determinante nella qualità del prodotto.

A stabilire la percezione di comfort di un materasso è sempre il prodotto nel suo complesso: due molle identiche posizionate all'interno di due strutture di materasso diverse daranno percezione di comfort differente, per questo diventa fondamentale provare il prodotto.

Va considerato anche che le innovazioni tecnologiche permettono alla stessa molla di sostenere con uguale efficacia un ampio range di pesi e pressioni, cosicché uno stesso materasso permetta a corporature molto diverse tra loro lo stesso comfort.



Il numero di strati (o lastre) incide sulla qualità del materasso?

La qualità del prodotto non è necessariamente proporzionale alla quantità di strati dei quali è composto. È altrettanto vero, però, che avere un maggior numero di combinazioni di lastre si può ottenere un risultato più performante offrendo un'ottimale qualità del riposo a un range molto ampio di corporature. **Alternando la tipologia di lastre che compongono l'anima del materasso, si può sfruttare al meglio l'effetto della sinergia tra i vari materiali**, migliorando la risposta del prodotto a differenti sollecitazioni provenienti dalle costituzioni più disparate.

Qual è il materasso ideale per chi dorme sul fianco / supino / prono?

Quando si riposa **su un fianco**, le normali curve del corpo fanno sì che le parti a contatto col materasso, ad esempio spalle o bacino, esercitino diverse intensità di pressione sulla sua superficie: sarà perciò necessario un prodotto dall'elevata prestazione ergonomica che garantisca un'adeguata accoglienza del bacino e delle spalle, permettendo il corretto allineamento della colonna vertebrale.

Per chi riposa **supino** il problema si pone in misura meno accentuata, perché la superficie di appoggio del corpo è maggiore rispetto a chi dorme su un fianco. La pressione sul materasso è quindi ridotta di due terzi; ciononostante, anche in questo caso è opportuno scegliere un materasso che offra la giusta accoglienza a glutei e scapole.

La posizione **prona** nella maggior parte dei casi viene assunta, spesso inconsapevolmente, quando il materasso non è adeguato alla propria fisicità e, quindi, accomodandosi su un fianco restituisce un'eccessiva pressione sulla spalla, tale da spingere a compiere una torsione del busto. Si tratta di una posizione tendenzialmente scorretta per il benessere della schiena perciò, il consiglio è quello di scegliere un materasso con la giusta accoglienza che permetta di dormire sul fianco. Se, però, non si vuole affrontare questo cambiamento di

abitudine, si dovrà preferire un materasso molto equilibrato a livello di rigidità, in modo da evitare un eccessivo affossamento del bacino e, allo stesso tempo, trovare una buona accoglienza del torace.

Soffro molto il caldo. Quale materasso scegliere?

A incidere nella percezione del calore sono soprattutto la fodera, le imbottiture, la tipologia di tessuto ed eventuali tecnologie applicate allo stesso per migliorarne le capacità climatiche e traspirative.

Generalmente il materasso a molle è considerato più fresco di uno in Memory, ma in realtà un materasso a molle con una fodera inadeguata può dare una maggiore percezione di calore rispetto a un materasso in Memory realizzato con materiali altamente tecnologici. I materiali di ultima generazione, infatti, consentono di realizzare fodere traspiranti per un'esperienza di riposo particolarmente confortevole.

Un'ottima soluzione si può trovare anche in materassi privi di imbottitura come ReGeneration e ReActive; la fodera di ReGeneration, infatti, ha una costituzione tridimensionale che permette la massima traspirazione, mentre quella di ReActive è termoregolante grazie alla tecnologia DryFit.

Prodotti di alta gamma riescono a gestire la termicità del materasso in maniera più efficiente rispetto a quelli tradizionali.



dorelan®

REGENERATION

Rigenerati mentre dormi



MIGLIORAMENTO DEL SONNO PERCEPITO

+17%*
dell'efficienza del sonno



RIDUZIONE DEI TEMPI DI ADDORMENTAMENTO

-40%*
latenza del sonno



RIDUZIONE DEI RISVEGLI NOTTURNI

-35%*
veglia intrasonno



RIDUZIONE DELLA SONNOLENZA DIURNA

-15%*
ESS (Epworth Sleepiness Scale)

*VALUTAZIONE DI UN MATERASSO DI NUOVA TECNOLOGIA SULL'ARCHITETTURA E SULLA QUALITÀ PERCEPITA DEL SONNO IN SOGGETTI ADULTI VOLONTARI SANI
Autori: Luigi Ferini-Strambi¹, Sara Marelli¹, Marco Zucconi¹, Alessandra Castelnuovo¹,
Samantha Mombelli¹, Andrea Galbiati¹

¹Centro di Medicina del Sonno dell'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano

dorelan
REGENERATION

Qual è il materasso ideale per alleviare il mal di schiena?

Non esiste un'unica tipologia di materasso adatta per chi soffre di dolore alla schiena, infatti è prioritario individuare quella più consona in relazione alla propria specifica corporatura, in modo che possa garantire il giusto sostegno e la giusta accoglienza alla colonna vertebrale, permettendo conseguentemente il suo corretto posizionamento. Un materasso adeguato può essere di aiuto evitando di aggravare situazioni patologiche e ricostituendo durante le ore di sonno il giusto equilibrio di una schiena stressata da posture scorrette o lunghe giornate trascorse alla scrivania o al volante.

È errata convinzione che il materasso rigido sia sempre la giusta risposta al mal di schiena: si tratta di un falso mito, retaggio di un passato in cui con il materasso rigido si compensava l'eccessiva cedevolezza di supporti molto morbidi perché usurati o progettati per materassi di lana e, quindi, profondamente diversi dagli odierni. Per questo ci si è orientati verso materassi molto sostenuti che spesso risultano incapaci di adattarsi alle forme del corpo, apparendo scomodi e inadatti. Al contrario, invece, oggi sappiamo che **è fondamentale per chi soffre di male alla schiena riposare su un materasso altamente performante, capace di sostenere il corpo accogliendone le forme, e risultando piacevolmente comodo permettendo di evitare posture scorrette che sono spesso la causa di dolori e fastidi a carico della colonna vertebrale.**





Quanto incidono il nostro peso e la nostra altezza nella scelta del materasso?

Due persone di pari peso, ma con altezze diverse, una volta distese esercitano sul materasso pressioni molto differenti tra loro.

Una persona di 70 kg alta 1.50 mt, ad esempio, sollecita il materasso in maniera diversa rispetto a una persona alta 1.70 mt dello stesso peso.

Per questa ragione, quando **si sceglie il materasso è fondamentale farlo tenendo in considerazione il rapporto peso altezza.**

Si tratta di un semplice indicatore che può fornire informazioni sufficientemente precise circa la corporatura generale.

La scelta del prodotto ideale è perciò correlata a questo fattore e ci permette di individuare il giusto grado di rigidità e le dimensioni per garantire il miglior riposo.



Ho un letto contenitore, vanno bene tutti i pesi di materasso?

I letti contenitori non sono tutti uguali, perciò al momento dell'acquisto del materasso è importante **conoscere il meccanismo di alzata del proprio letto**. In alcuni casi, ad esempio, i sistemi di alzata sono dotati di due tipologie di pistoni: quelli normali e quelli rinforzati, pensati per sollevare materassi di peso più elevato.

Se si posiziona sul contenitore un materasso molto più pesante rispetto a quello progettato per quella tipologia di letto si possono incontrare difficoltà nell'alzata. Più raramente, invece, può succedere che collocando un materasso eccessivamente leggero possa venire a mancare un corretto appoggio della rete quando non è sotto carico, quindi quando il letto non è occupato.

Ho male alla spalla/ formicolio al braccio o soffro di lordosi/scoliosi. Quale materasso devo acquistare?

Male alla spalla e indolenzimento al braccio, percepiti durante il sonno oppure al risveglio, sono spesso dovuti all'utilizzo di un materasso troppo rigido o non in grado di consentire la corretta distribuzione del nostro peso che causa quindi un'eccessiva pressione sulla punta della spalla, col rischio di provocare una possibile infiammazione al plesso nervoso. **A chi soffre di fastidi alla spalla è consigliato orientarsi verso un prodotto molto ergonomico.**

Si parla di lordosi o iperlordosi quando la naturale curvatura della colonna è accentuata in maniera anomala, mentre la scoliosi è una deviazione laterale dell'asse tra collo e coccige. Entrambe queste condizioni patologiche vanno analizzate caso per caso in modo da riuscire ad individuare il prodotto che accolga al meglio le linee della schiena, sarà necessario optare una scelta personalizzata in base alle proprie problematiche. Nel caso si soffra di queste patologie è comunque necessario consultare il medico tenendo presente che il materasso da solo non è sufficiente a risolvere queste problematiche, anche se può aiutare a migliorarne la condizione.

Esiste un materasso ortopedico?

Quella di "materasso ortopedico" è una definizione generica che in passato veniva utilizzata per distinguere, all'interno di una gamma di prodotti, le versioni più rigide da quelle maggiormente accoglienti. Si tratta di una nomenclatura oggi ampiamente superata che non caratterizza in alcun modo una specifica tipologia di materasso, un certo grado di rigidità o una prestazione particolare e che non deve costituire un fattore di scelta al momento dell'acquisto.

dorelan®

REACTIVE

Progettato scientificamente per migliorare
il riposo e il recupero degli sportivi



-50%*
dolore dorso-lombare
percepito



-50%*
tempi di
addormentamento



-20%*
frammentazione
del sonno



+25%*
qualità del sonno
percepita



+30%*
qualità del recupero
percepita



+15%*
reattività

*THE EFFECTS OF A MATTRESS ON ACTIGRAPHY-BASED SLEEP QUALITY IN
PROFESSIONAL VOLLEYBALL PLAYERS

Autori: J.A. Vitale¹, F. Devetag², S. Colnago³, G. Modanesi⁴, G. Lombardi¹, A. La Torre^{1/5}

¹IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi, Milano, Italy ²Department of Public Health,

Neuroscience, Experimental and Forensic, University of Pavia, Italy ³Vero Volley, Monza, Italy

⁴B&T s.p.a – Dorelan, Forlì, Italy ⁵Department of Biomedical Sciences for Health, University of
Milano, Milano, Italy. [dati presentati al SISMES 2017]

Qual è il materasso ideale per persone in sovrappeso?

Una persona in sovrappeso esercita sul materasso una pressione significativa, alla quale corrisponde una contropressione che, nel caso di materasso troppo rigido, potrebbe determinare percezione di scomodità e, di conseguenza, una bassa qualità del riposo. Allo stesso tempo un peso corporeo importante rischia di stressare eccessivamente un prodotto molto morbido, a discapito della sua durata. È quindi importante scegliere un prodotto che **offra una buona accoglienza superficiale che riduca le pressioni esercitate dal peso del corpo sulla parte centrale del materasso, e che garantisca un sostegno adeguato.**

Esistono diverse soluzioni tecniche che permettono di raggiungere questo risultato, ottenibile con prodotti in Myform ad elevate prestazioni, ma anche con soluzioni a molle che consentono di abbinare all'ottimo sostegno un'elevata elasticità che facilita i movimenti durante il sonno aumentando il comfort di riposo.

È meglio scegliere un materasso unico o due singoli?

Quando si sceglie tra un materasso matrimoniale o due singoli è centrale il tema della **trasmissione di movimento**. Nei materassi tradizionali, infatti, le molle sono legate da una spirale e questo fa sì che i movimenti si propaghino facilmente da un lato all'altro, disturbando il sonno di chi occupa l'altra metà del letto. Oggi, però, la tecnologia delle molle indipendenti e il Myform hanno quasi azzerato la trasmissione del movimento tra i due lati del materasso superando il problema.

Ci sono, però, altre variabili che possono spingere a orientarsi verso l'acquisto di due materassi singoli. Può essere, ad esempio, una buona scelta nel caso in cui a occupare il letto siano persone con corporature molto diverse tra loro, dato che i materassi separati consentono di godere dei benefici di due prodotti distinti formulati ad hoc per esigenze diverse. Va tenuto conto, tuttavia, del fatto che oggi esistono anche materassi unici con un ampio range di utilizzo che portano

vantaggio sia alle persone di corporatura robusta che a quelle con una fisicità più esile.

Possono essere preferibili due materassi singoli anche nel caso in cui si utilizzino **reti elettriche**: con due prodotti divisi sarà possibile scegliere individualmente l'inclinazione dell'alzata. I materassi singoli, inoltre, permettono una maggiore **maneggiabilità al momento della manutenzione**. A livello di qualità del riposo, se valutiamo materassi a molle indipendenti o in Myform, non c'è differenza tra la soluzione matrimoniale e quella di due materassi singoli; entrambe, a parità di materasso, permettono alla struttura interna di adeguarsi perfettamente alla corporatura del singolo utilizzatore.

Esiste un materasso specifico per i bambini?

Il corpo dei bambini è in costante evoluzione e il loro benessere futuro si determina anche in funzione dalla qualità del riposo durante la loro crescita, per questo è un errore sottovalutare l'importanza del materasso scelto per la prima infanzia.

Il materasso ottimale per i più piccoli è capace di **assecondare i loro frequenti movimenti notturni ed è progettato per accompagnarli nel loro percorso di sviluppo, attraverso gli anni**. Fondamentale è anche il fattore **lavabilità**, infatti un bambino corre un rischio maggiore rispetto ad un adulto di sporcare il materasso e tende a sudare molto, perciò è fondamentale che il prodotto sia sfoderabile, facilmente lavabile e molto traspirante.

Per il sonno dei bambini, in particolare, Dorelan propone *Flip*, un prodotto capace di adattare le sue funzionalità alle quattro principali fasi di crescita e la cui tecnologia massimizza sicurezza, comfort e igiene.

Certamente nei primi anni di utilizzo il materasso offrirà prestazioni superiori, in proporzione al peso corporeo limitato del bambino, ma si deve tenere in considerazione il fatto che già a tre anni di età è possibile acquistare un materasso con prospettiva di durata decennale così che il bambino, nel corso della propria crescita, riuscirà gradualmente a sfruttare tutte le potenzialità del materasso *Flip*.

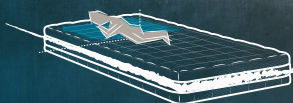
flip

Il materasso 4 in 1 che cambia con la crescita del bambino



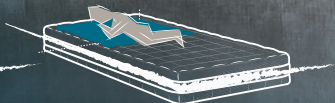
dai 90 ai 110 cm di altezza

1



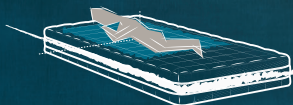
dai 111 ai 130 cm di altezza

2



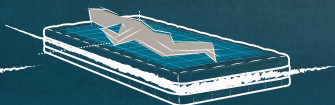
dai 131 ai 150 cm di altezza

3



dai 151 ai 170 cm di altezza

4



Info pratiche

Che misura scegliere per il materasso?

Il materasso deve essere **almeno 15 centimetri più lungo della persona che lo occupa**. Per quanto riguarda la larghezza, invece, **più la superficie è ampia, maggiore sarà il comfort percepito**.

Nella scelta della dimensione è necessario considerare anche quella della rete sulla quale pogerà: **il materasso dovrebbe essere della stessa misura della rete, ma può essere leggermente più piccolo**.

Non si deve mai utilizzare, invece, un materasso più grande della rete perché la mancanza di un appoggio adeguato può determinare un deterioramento del prodotto e il decadimento della garanzia.

Quale rete scegliere per il mio materasso? E quale materasso scegliere se si ha una rete elettrica?

Le prestazioni dovrebbero essere in sintonia con quelle del materasso: una rete dalle prestazioni elevate combinata con un materasso di bassa qualità non sarà in grado di offrire un'ottimale condizione di riposo.

È importante che la rete non abbia né doghe piatte, né concave, bensì convesse. Nel caso di letto matrimoniale è consigliato che le doghe siano **divise in due archi**, in modo che ciascuno degli occupanti del letto ne fletta solo una parte. Nel caso di doghe piatte, in particolare, se si usa un materasso a molle sono adeguate anche quelle che attraversano tutta la larghezza del letto. La qualità del riposo, comunque, è sempre determinata dalla **sinergia tra rete e materasso**.

Se si utilizza una rete elettrica si devono preferire prodotti in Myform, evitando quelli a molle. Piegando il piano di appoggio, infatti, anche le molle assumerebbero una posizione inclinata che potrebbe danneggiarle.

Come scegliere l'altezza del cuscino? E come scelgo la tecnologia più adatta a me?

Ad incidere sulla scelta del cuscino sono diversi fattori, primo tra tutti l'**abitudine di riposo**. Se abitualmente si dorme su un **fianco**, il guanciale dovrà avere un'altezza pari alla distanza che separa la punta della spalla dalla guancia, ma se si utilizza un materasso correttamente ergonomico e accogliente nella zona della spalla, probabilmente servirà un cuscino più basso. Al contrario, invece, se si utilizza un materasso più sostenuto o meno ergonomico, probabilmente risulterà più adatto un guanciale leggermente più alto.

Altri fattori individuali determinano la scelta: chi ha **problemi respiratori o di reflusso** spesso preferisce un prodotto che consenta di tenere il capo maggiormente inclinato in avanti.

Anche la **posizione di riposo preferita** è determinante. Chi riposa abitualmente in posizione **prona** può preferire un cuscino di piume o fibre, oppure un guanciale in Myform morbido e più basso che può essere facilmente modellato in base all'esigenza specifica; chi dorme **supino** potrà optare per un prodotto dalla forma tradizionale in Myform, mentre chi dorme sul **fianco** deve scegliere la combinazione di forma e materiale che permette di sostenere correttamente il collo



tenendo allineata la colonna vertebrale.

Un accorgimento: non si dovrebbe mai considerare l'altezza iniziale di un cuscino, bensì il suo **spessore d'uso**, ovvero quello che assume il **prodotto quando è sottoposto al carico della testa**.

La scelta della tecnologia del cuscino è molto soggettiva e in buona parte legata alla propria abitudine di riposo. Oggi la capacità ergonomica dei guanciali in Myform riesce a combinare tante percezioni diverse in un unico prodotto.

Quali sono i cuscini adatti a chi soffre di cervicalgia?

La cervicalgia può essere provocata da tanti fattori diversi, non sempre riconducibili al cuscino che si utilizza: spesso il dolore cervicale che si avverte durante il riposo o al risveglio è causato non dalla posizione del collo, bensì da quella della schiena. È vero, però, che anche un cuscino che non mantiene la testa in linea con la colonna vertebrale può causare infiammazione e, quindi, sintomatologia dolorosa.

Dopo aver analizzato la propria conformazione di spalle e collo e le proprie abitudini di riposo si può optare per la scelta di **un cuscino Myform che risulta il più adeguato grazie alla sua capacità di modificare la forma in base alla pressione esercitata dal capo**.

ALCUNE DELLE SAGOME PIÙ DIFFUSE



Ora puoi scegliere il materasso che fa per te

Grazie per aver intrapreso insieme a noi questo percorso per scegliere il materasso giusto. Giunti a questo punto dovresti aver chiare le variabili che possono influenzarne la scelta e quali siano le giuste domande da porsi.

Ti consigliamo sempre di effettuare una visita nei punti vendita per una consulenza personalizzata e una prova del prodotto.

Puoi **configurare il materasso adatto a te**, collegandoti al configuratore che abbiamo ideato.

Provalo e scopri il materasso adatto a te.

Clicca qui e inizia la configurazione ora:
www.dorelan.it/it/wizard



www.dorelan.it



CONTATTI

B&T Spa

Via Due Ponti, 9
47122 Forlì - Italy

Telefono

Tel: + 39 0543 1917400

Online

info@dorelan.it
www.dorelan.it
