



TEMPUR® Sömnguide

TEMPUR® – Changing the way the world sleeps™



Visste du att...

*Ju senare det är på kvällen,
desto mer ser vi fram emot
att få gå och lägga oss. Det
är precis som det ska vara,
sömn är nämligen den bästa
vård och omsorg som
kroppen kan få.*

*Brochuren innehåller
råd och tips för dig
som vill sova gott
och vakna utvilad*

Innehåll

Att förstå sömn	03
Sömnens gåta & Sömncykel	04
Sömlösa nätter	06
Snarka inte - sov!	07
Rygg- och nacksmärta	08
Lindra rygg- och nacksmärta	10
Gör i ordning ditt sovrum	11
Ta din natt lika seriöst som din dag	12
Sov mer rofyllt och stilla	14
Hitta rätt sovkudde	15
Välj rätt säng/madrass	16
Sömnteknologi	18
Fördelar med Tempur®	19
En revolution inom sömn	20

Att förstå sömn

Du kanske sover bra på natten, men faktum är att även om du har lätt för att somna så innebär det inte att du får den bästa nattsömnen. Det finns olika typer av sömn och under natten går du igenom olika sömnfaser. Men om du inte sover rätt, går du inte igenom alla dessa sömnfaser under din sömn. Detta innebär att din kropp och själ inte kommer att återhämta sig till fullo.

De goda nyheterna är att du kan göra väldigt mycket för att garantera att du får en kvalitetssömn.

Vad händer när vi sover?

Du spenderar ungefär en tredjedel av ditt liv på att sova. Om du lägger ihop all den tid som du sover, resulterar det i att du sover i årtionden. Människor har studerat och varit fascinerade av sömn i århundraden. De flesta människor associerar sin nattsömn med avkoppling, bättre hälsa och minskad stress, och det stämmer faktiskt väldigt bra.

Medan du sover går kroppen in i ett "stand-by"-läge. Musklerna slappnar av och din andning och puls saktar ner. Dina energireserver laddas och ditt nerv- och immunsystem återhämtar sig från dagens påfrestningar. Djupt inne i hjärnan utsöndras kemikalier som får hjärnan i ett annat läge. Under sömnen återhämtar sig också den del av hjärnan som styr känslor, minne,

sinnesstämning, social interaktion och även tal och beslutsfattande. Därför ger sömn din kropp och själ vital och återhämtande vila.

Om du inte får tillräckligt med god kvalitetssömn så kommer du att ha svårt att vakna upp, få koncentrationssvårigheter samt en känsla av nedstämdhet, irritabilitet och ångest. Ihållande sömnbrist kan också leda till metaboliska problem som är förknippade med allvarliga tillstånd som högt blodtryck, diabetes och fetma.

Sömnstadierna

Sömn är inte ett konstant tillstånd. Under natten går vi genom flera olika stadier. Forskare skiljer mellan fyra olika sömnfaser och två olika typer av sömn: REM och icke-REM-sömn som upprepas med jämna mellanrum hela natten.

Visste du att...

Sömn studeras inom medicin och forskning framför allt med så kallad polysomnografisk metodik. Polysomnografi innebär att man kontinuerligt registrerar hjärnaktivitet (EEG), ögonrörelser (EOG) och muskelspänning (EMG) hos en sovande försöksperson eller patient. Med hjälp av detta kan man sedan med stor noggrannhet avgöra personens sömndjup under natten.

Sömnens gåta

Sömn, hälsa och välmående

Sömn anses nu, tillsammans med kost och motion, vara en av de tre grundstenarna för hälsa och välmående.

Dålig sömn kan försämra vår produktivitet, vårt omdöme, få oss att glömma saker och naturligtvis även påverka vårt humör. Dr. Bert Jacobsson är professor vid School of Educational Studies på Oklahoma State University och han understryker vikten av en god natts sömn.

”Sömnbrist påverkar oss fysiskt och kan ha en negativ inverkan på vår koordination, smidighet, energi och vårt humör.”

Om du å andra sidan sover bra kan belöningen bli stor.

En viktig faktor för kondition och hälsa

”Forskning visar att sömn och idrottsprestationer har ett samband”, säger Dr Jacobson. ”Att sova bättre och längre leder till förbättrade idrottsprestationer. Du springer snabbare, får bättre uthållighet, lägre hjärtfrekvens och till och med bättre humör och högre energinivåer när du tränar!”

Undersökningar har visat att de flesta av oss bara sover sex och en halv timme per natt under vardagar.

1. <http://bettersleep.org/better-sleep/healthy-sleep/physical-performance-sleep>

ICKE-REM

STADIUM 1

Sömn: Kort, lätt och lättstörd

Hjärnvågor: Alfavågor och thetavågor

Rörelser: Plötsliga sprittningar och hypnotiska ryckningar

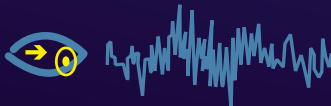


STADIUM 2

Sömn: Medeldjup och den längsta av de fyra stadierna

Hjärnvågor: Thetavågor som avbryts av högre och tätare högspänningsvågor

Rörelser: Plötsliga sprittningar och hypnotiska ryckningar



Att få ihop de sju eller åtta timmar som rekommenderas verkar vara en utmaning.

Men det är värt att försöka. En god natts sömn minskar risken för typ 2-diabetes och flera former av cancer. Och du får ett starkare immunförsvar som hjälper dig bekämpa mindre allvarliga sjukdomar såsom förkylningar.

Sömn för ett aktivt liv

Brist på sömn kan påverka ditt nervsystem, speciellt din andning, din puls och matsmältning, vilket gör att du blir utmattad och lättretlig.

Redan efter en natt med dålig sömn blir det lite jobbigare att träna på gymmet. Du kan inte lyfta lika tungt och inte lika snabbt. Sömnen påverkar även våra kognitiva funktioner, såsom

vår uppmärksamhet, koordination, problemlösning, reaktionstid och fokusering.

Så efter en natt med bra sömn kanske du märker att golfsvingen, träningspasset på gymmet eller löpundan går lite bättre — och enligt statistiken minskar dessutom risken för skador.

Sömnen hjälper också din kropp att återhämta sig när träningspasset är över. Det beror på att när du sover utsöndrar kroppen hormoner som ökar muskelupbyggnaden, förhindrar muskelförlust och hjälper kroppen att bryta ned fett, istället för muskler, för att använda som bränsle.

Så ju hårdare du tränar, desto större blir fördelarna efter en god natts sömn.

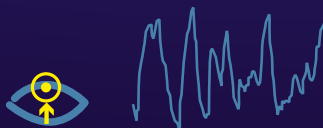


STADIUM 3

Sömn: Den djupaste sömnen, svårväckt

Hjärnvågor: Deltavågor med vissa plötsliga tätare vågor

Rörelser: Minimala eller inga rörelser



REM SÖMN

STADIUM 4

Sömn: Drömfylld med snabba ögonrörelser

Hjärnvågor: Högfrekventa theta-, alfa- och betavågor – nästan som när vi är vakna

Rörelser: Muskelavslappning eller muskelsvaghet, snabba slumpmässiga ögonrörelser under stängda ögonlock



Sömnlösa nätter

Vi sover alla på olika sätt

Vi tar tillvara på våra dagar på olika vis – nu är det dags att ta tillvara på nätterna också. Det finns 7,5 miljarder människor i världen. Och vi är alla olika. Vi har olika form, olika storlek och olika stil. Alla är unika. Och eftersom vi alla är olika, borde sättet vi sover på också skilja sig åt.

Hur länge fungerar man utan sömn?

På många sätt är det en mycket enkel, grundläggande funktion som är lika viktigt i livet, som att äta och dricka. Djur som går utan sömn i 21 dagar får multiorgansvikt och dör. Mer subtilt, måste vi ta sömn på allvar eftersom den reglerar alla processer i kroppen. I århundraden har vi varit medvetna om dess reparerande egenskaper.

Vad händer när du sover?

När du sover går kroppstemperaturen, pulsen, stresshormonerna och blodtrycket ner. Musklerna slappnar av. Immunsystemet aktiveras, vilket med andra ord betyder att kroppen läker sig själv när du sover. Dessutom producerar kroppen viktiga hormoner när du sover som gör att du mår bättre under dagtid. Nu, med framsteg inom vetenskap, förstår vi mer om den mycket komplexa kaskad av hormonella förändringar, de processer i hjärnan och den minneskonsolidering som sker under natten. I allmänhet är sömn lika viktigt för den mentala hälsan som den är för den fysiska. Kroppen stödjer hjärnan och minnet, och god sömnkvalitet krävs för

båda. Ämnesomsättningen går från prestationsomsättning till reparations- och återhämtningsomsättning. När vi lägger oss för natten aktiveras tillväxhormonet och startar en omfattande reparationsprocess i cellerna. Att få för lite sömn en natt är generellt inte något problem. Vi tar nämligen ofta igen den sömn som vi har missat följande natt. Det kan dock ofta hjälpa att ändra ens sovanor lite. En av tre är bekanta med problemet. Du har kanske räknat varenda får i hagen men din kropp vill helt enkelt inte sova. Eller så vaknar du ofta under natten och har svårt att somna om.

När natt blir dag

Sömnproblem, tillsammans med huvudvärk, är några av de vanligaste psykosomatiska klagomålen. Nästan alla kommer att drabbas, åtminstone någon gång under sitt liv. Från tillfälliga problem med att somna till problem med att sova hela natten. Experter beskriver dock bara sömnlöshet som ett problem om någon sover dåligt nästan varje natt under en period på minst fyra veckor. Kronisk brist på sömn gör oss mer utsatta för psykiska och fysiska sjukdomar. Sömnlösa nätter gör oss rastlösa, irriterade, deprimerade och ofokuserade. Den som får för lite sömn under ett antal månader eller år löper större risk att bli sjuk. Möjliga bieffekter kan vara högt blodtryck, hormonella problem och försämring av immunförsvaret. I dessa typer av fall bör du inte tveka att söka professionell hjälp.

Snarka inte – sov!

Ligger du och stirrar i taket för att din partner snarkar?

Tyvärr är det många som snarkar och det hänger ofta samman med nästäppthet. Ett bra tips är också att be sin partner att inte dricka alkohol strax före läggdags. Dessutom har sovställningen stor del i snarkningen. Det är större risk att man snarkar om man sover på rygg, men mindre risk om man sover på sidan. Därför kan du puffa över din snarkande partner på sidan för att få lugn och ro.

Snarka inte – sov!

Snarkning tas ibland inte på allvar när det gäller frågan om god sömnkvalitet, utan blir ibland istället något som man skrattar åt. Men snarkning kan vara ett allvarligt problem och störa eller förstöra sömnen för den som snarkar, samt dess partner. Snarkning kan också leda till flera allvarliga sjukdomar.

Varför snarkar vi?

Snarkning är normalt ett resultat av en sammandragning av luftvägarna, och flera fysiska faktorer kan orsaka det. Alkohol, fetma, lugnande medel, rökning samt andra stimulanser som gör att musklerna slappnar av kan också orsaka snarkningar.

Du bör alltid kontakta en medicinsk expert om tips och råd för snarkning, framförallt om du misstänker att du lider av svår snarkning. Snarkning kan vara ett allvarligt medicinskt tillstånd som måste behandlas av specialister!

Hur man undviker att snarka

Om du lider av en lättare snarkning kan du försöka att undvika alkohol, rökning och lugnande medel, särskilt precis innan läggdags. Du kan också prova en ergonomiskt utformad kudde som stödjer ditt huvud, nacke och ryggrad korrekt.

Det kan hjälpa att skölja näsan:

Snarkning hänger ofta samman med nästäppthet. Håll näsgångarna öppna. Om du lider av allergi eller är förkyld är det särskilt viktigt att rengöra näsan, till exempel med en varm dusch eller saltvattenssprej.

Vi rekommenderar dig att prova sovkudden TEMPUR® Original, i en undersökning som genomfördes för TEMPUR Pedic av Preston-Osborne Marketing Communications and Research visade den att kudden kan lindra snarkning och förbättra sömnen.

Rygg- och nacksmärtor

Smärta i rygg och nacke är ett av de vanligaste hälsoproblemen bland svenskarna, och man tror att så många som 80 procent av oss kommer att drabbas av rygg- eller nacksmärta under vår livstid.

”Vanlig ryggvärk” – den främsta orsaken

När man inte kan hitta någon speciell bakomliggande orsak till att ryggen värker brukar man kalla det för ”vanlig ryggvärk”. Av alla som har ryggvärk har 85–95 procent ospecifik ryggvärk. Möjliga orsaker till detta kan exempelvis vara muskelkramp eller små bristningar i vävnader i eller runt diskarna. Smärtan kommer ofta om du lyft något tungt eller p.g.a stress och ergonomi. Du måste tänka på hur du sover, sitter och arbetar. Underlaget du sover på kan också orsaka eller förvärra värken.

Vad är orsakerna?

Medan symtomen för ryggvärk ofta uppträder plötsligt och kan utlösas av en viss rörelse, så är orsakerna omfattande.

En inaktiv livsstil

Inaktivitet gör musklerna svagare så att de inte kan stödja ryggen ordentligt, vilket gör ryggen utsatt.

En allt för aktiv livsstil

Ansträngande träning eller aktivitet kan också sträcka muskler, senor och ligament.

Yrke

Om man böjer, lyfter, sitter eller kör mycket under långa perioder kan man utsätta ryggen för risk.

MUSKELVÄRK/
FIBROMYALGI

RYGG-
SMÄRTOR

HUVUDVÄRK/
STEL NACKE

VÄRK I
ARMEN

HÖFTLEDS-
SMÄRTOR



Madrass och kudde

En madrass eller kudde som inte stödjer ryggen lägger belastning på muskler och leder och låter inte ryggraden vila i rätt läge, vilket kan orsaka och förvärra ryggvärk.

Stress

Stress skapar muskelspänning som kan begränsa flexibiliteten och påverka funktionen av ryggen.

Dålig hållning

Hopsjunken kroppshållning, böjning eller att man har samma dåliga hållning under långa tidsperioder orsakar muskeltrötthet.

Vikt

Övervikt ökar belastningen på den nedre delen av ryggen medan undernäring kan öka risken för osteoporos (benskörhet).

Ålder

Åldern ökar risken för utveckling av ryggsmärtor. Artrit, degenerativ disksjukdom och ischias är vanliga besvär bland äldre.

Idrottsskador

Ryggsmärta kan orsakas av en ansträngning eller förslitning av muskler samt av senor eller ligament runt nedre delen av ryggraden, vilket kan ge kramp och smärtsamma muskelspänningar.

Graviditet

Ett foster ger ökad belastning på nedre delen av ryggen och kan flytta placeringen av bäckenets ligament vilket kan bidra till obehag.

ISCHIAS

**CIRKULATIONS-
STÖRNINGAR**

**KNÄ-
SMÄRTOR**



Lindra rygg- och nacksmärta

Välj rätt underlag att sova på
Ryggont orsakas ofta eller förvärras av dåliga eller utslitna madrasser. En ny tryckavlastande madrass och kudde kan göra en enorm skillnad. De ska stödja och tryckavlasta din rygg, axlar och nacke där det behövs som mest.

Hitta rätt sovställning

Det finns också några sovställningar som är bättre för ryggen än andra. Den bästa sovställningen är att ligga

på rygg. Då ligger både huvud, hals och ryggrad i neutralläge.

Rör på dig

Regelbunden motion hjälper även drabbade att undvika stelhet och svaghet, och kan även minska smärtan vid ryggbesvär samt förebygga uppkomsten av värk. En sjukgymnast kan föreslå några enkla övningar och nedan har du några tips på hur du kan skydda din rygg.

Hemma:

- Lätt, regelbunden motion stärker ryggmusklerna
- Böj dina knän och höfter, inte ryggen, och försök förhindra böjning och vridning samtidigt
- Lyft och bär saker nära din kropp
- Se till att din madrass och kudde stöder ryggraden i rätt anatomiskt läge
- Värme kan kännas skönt och även kyla kan ibland ge lindring. Värme kan komma från en värmedyna, varm dusch, varmt bad eller bastu. Kyla kan du exempelvis få från en kylklamp eller isbitar inlindande i en handduk
- Sluta med nikotin. Nikotin blockerar transport av syre och näringsämnen till diskarna i ryggraden. Det leder till degeneration
- Upprätthåll en god hållning – undvik att sitta hopsjunken i din stol eller hängandes över ett skrivbord
- Ändra din sittställning var 5:e minut

På arbetsplatsen:

- Om du har ett sittande arbete kan exempelvis en ståpulpstol eller ett höj- och sänkbart bord göra det lättare att klara av arbetet
- Arbetsstolar bör vara korrekt inställda - knäna ska vara i nivå med eller något lägre än höfterna, och fötterna bör vara platt på golvet. Om stolen inte ger tillräckligt med stöd för ryggen kan du behöva investera i en svankkudde
- En datorskärm bör vara ca 30 cm till 75 cm från dina ögon, vilket är ungefär en armlängds avstånd från toppen av skärmen
- Handlederna bör vara raka när du använder datorns tangentbord och inte böjda uppåt eller nedåt
- Det är bra att ha sulor med svikt i om du går och står mycket på hårt underlag
- Ta regelbundna pauser om du kör långa sträckor i ditt jobb



Gör i ordning ditt sovrum

Det sätt du inreder ditt sovrum på är viktigt för din sömn. Du kan enkelt göra några få saker för att få ditt sömmparadis och förbättra din sömn.

Välj rätt madrass och kudde

De flesta människor sover ca 3 000 timmar per år och har sin säng i 10 år men tar endast 2 minuter på sig att provligga en ny madrass i sängbutik. Det tar tid att hitta rätt säng med rätt madrasskänsla och man måste komma ihåg att det även kan ta tid att vänja sig vid en ny madrass. Vissa butiker erbjuder en testperiod så att du kan vara säker på ditt val av madrass.

Elektronik

Försök att hålla all elektronik borta från sovrummet. Din tv, dator och

mobiltelefon hör inte hemma där. Ljus och ljud kommer att hålla dig vaken och leda till sämre sömn.

Klimat

Släpp in lite frisk luft. En frisk fläkt är vitaliserande under dagen och är också mycket bra för din sömn. Vädra ditt rum varje dag - och även under natten.

Ljus och ljud

Försök att hålla ditt sovrum så tyst och mörkt som möjligt under natten.

Ordning och reda

Det bästa och billigaste sättet för att skapa ditt eget sömmparadis är att hålla det snyggt och rent i sovrummet. Ha inte för många saker i ditt sovrum som kan distrahera dig.

Ta din natt lika seriöst

En god natts sömn är viktigt för din mentala, fysiska och emotionella hälsa. Under sömnen återhämtar dina muskler, immun- och nervsystemet sig samt den del av hjärnan som styr känslor, minne, sinnesstämning, social interaktion och även tal och beslutsfattande. Därför tillför sömn det som din kropp och själ behöver, d.v.s. vital och nödvändig vila. Det finns mycket man kan göra, både under dagen och strax innan sänggåendet, för att få en god natts sömn.

Ta hänsyn till din säng och madrass

Känner du dig bekväm i sängen? Din madrass bör stödja din nacke, rygg, axlar och fötter så att du kan slappna av ordentligt. Obehag från tryckpunkter kan leda till vändande och vridande som kommer att störa din sömn.

Varva ner innan du lägger dig

Kom i rätt stämning genom att släcka skarpt ljus och stänga av höga ljud. Prova att läsa eller lyssna på skön musik. Avslappningsövningar eller yoga kan också hjälpa. Undvik motion som kommer att öka din puls, eftersom det gör dig mer vaken.

Se till att du inte är hungrig

En hungrig kropp kommer inte att låta dig slappna av ordentligt. Ät en banan eller en bit bröd om du känner dig hungrig vid sänggåendet. Ät dock inte en stor måltid!

Skriv ner vad som stressar dig

Försök att inte ta med olika stressfaktorer till sängs. Om ditt huvud är fyllt med saker att göra, ta istället ett papper och skriv ner sakerna för att befria dina tankar.

Gå upp ur sängen om du känner dig vaken

Stanna inte kvar i sängen om du inte kan sova. Drick istället lite varm mjölk eller ta ett varmt bad. Det kommer att öka din kroppstemperatur och därmed göra det lättare att slappna av och somna.

Regelbundna och fasta sömnrutiner

Följ klockan för att få den bästa sömnen! Du får bättre sömn om du lägger dig samt vaknar upp samma tid varje dag. Sömnen följer en dygnsrytm som styrs av en biologisk klocka i hjärnan. På så sätt kontrolleras många processer i kroppen: sömn, vakenhet, temperatur samt kroppens matsmältning. Förutom en stabil dygnsrytm, försök att inte sova mer än ungefär en timme extra på semestern.

Visste du att...

Det finns en andningsövning som heter 4-7-8-metoden som kan hjälpa dig att somna. Den hjälper till att sakta ner hjärtrytmen och lindra oro.

*Utvecklades av
Dr Andrew Weil*

- som din dag!

Gå ut och se dagsljuset

Se också till att få tillräckligt med dagsljus under dagen då ljuset hjälper till att reglera din dygnsrytm. Det naturliga dagsljuset reglerar din produktion av melatonin, kroppens sömnhormon, vilket är viktigt för din sömn. Så gå ut ur huset eller kontoret och se dagsljuset!

Drick vatten på morgonen och under dagen

Ett stort glas vatten innan du går och lägger dig har en tendens att väcka dig mitt i natten för att gå på toaletten. Se istället till att du dricker tillräckligt med vatten under dagen och tidigt på kvällen så att du inte går till sängs törstig.

Motion under dagen kan förbättra din sömn på natten

Sport och motion hjälper dig att somna och förbättra din sömn. Men gör din aktivitet på eftermiddagen eller tidigt på kvällen, detta för att

motion ökar din puls och stimulerar därmed din kropp att väcka dig under natten.

En plats för avkoppling

Se till att ditt sovrum är tyst, lugnt och mörkt. Håll temperaturen runt 18°C och vädra rummet långt innan sänggåendet. Håll också tv:n och annan elektronik från sovrummet när du vill sova, eftersom de stimulerar dig och håller dig vaken.

Tänk på vad du dricker

Drick örtte, vatten eller mjölk efter kl. 18.00. Kom ihåg att koffein i kaffe, cola och te kommer att fungera stimulerande och hålla dig vaken.

Undvik alkohol:

Även om alkohol kan hjälpa dig att somna är det osannolikt att det ger dig en god nattsömn, detta eftersom alkohol hämmar djupsömnen som din kropp och själ behöver för att du ska känna dig helt utvilad morgon därpå.

Så här fungerar 4-7-8-metoden:

1. När du ligger i sängen, ta ett djupt andetag genom näsan medan du räknar till 4. Genom att ta ett långt andetag tvingar du dig själv att ta in mer syre i lungorna.
2. Håll sedan andetaget och räkna till 7. När du håller andan ger du lungorna tid att skicka ut syret i blodet.
3. Andas ut genom munnen medan du räknar till 8. En långsam utandning släpper ut mer koldioxid från lungorna.
4. Repetera.



*Visste du att...
Det kan ta runt 45
minuter att
nå djupsömn*

Sov mer rofyllt och stilla

Om vi inte vrider och vänder oss så mycket på natten, kommer vi att sova bättre då? De flesta av oss räknar nog med att vi rör oss en del när vi sover. Vi vänder oss om. Läger oss i en annan ställning. Och vaknar med kroppen åt andra hållet.

Det verkar kanske naturligt. Men om du vrider och vänder dig mycket under natten hindras du från att stanna kvar i djupsönnen, som är viktig för att du ska känna dig utvilad när du vaknar. För idrottsmän är djupsönnen en viktig del av återhämtningen efter ett hårt träningspass.

Så varför rör vi oss så mycket när vi sover?

Ofta beror det på att det skapas obekväma tryckpunkter, speciellt vid

höfterna, axlarna och huvudet, när vi ligger i sängen. Därför ändrar du omedvetet ställning för att minska på trycket. Och även om du inte vaknar när du rör dig, kommer du ändå ha lämnat djupsönnen.

När du har lagt dig till rätta igen kommer du successivt börja sova djupare igen. Men det tar tid. Forskning har faktiskt visat att det kan ta runt 45 minuter att nå djupsömn.

Det var därför, med målet att skapa god nattsömn, som TEMPURs forskare utvecklade TEMPUR-materialet. Den viskoelastiska cellstrukturen anpassar sig mjukt efter din kropp, så att din vikt fördelas jämnt. Därmed minskar trycket vid obekväma tryckpunkter och du kan sova rofyllt och mer stilla hela natten.

Hitta rätt sovkudde

Att sova på sidan

När du sover på sidan ska kudden fylla utrymmet mellan huvudet och madrassen så att ryggraden är i linje. Kudden bör stödja huvudet, nacken och axlarna och anpassa sig till konturerna på dessa områden. Detta kommer att optimera din sovställning hela natten. Det kan också vara skönt att sätta en kudde mellan knäna för att avlasta rygg, bäcken och höftparti.

Madrassens hårdhet påverkar:

Ju hårdare madrass (om kroppen inte sjunker ner i madrassen) ju högre kudde behövs.

Att sova på rygg

Om du sover på rygg behöver du vanligtvis en lägre kudde än om du sover på sidan. Det är viktigt att den ger tillräckligt med stöd för axlar, nacke och huvud. En bra kudde låter huvudet sjunka ned tillräckligt i kudden samt låter ryggraden vara rak. Detta utgångsläge håller luftvägarna öppna på natten och kan minska snarkning och andningsuppehåll.

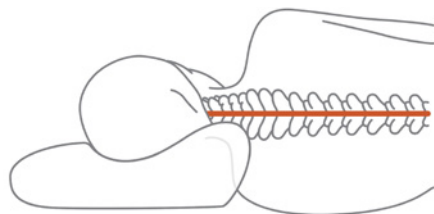
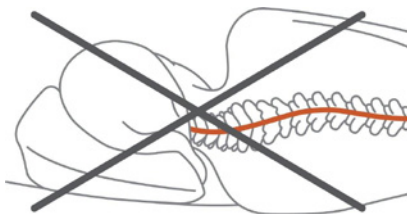
Att sova på magen

Om du ligger på magen kan din ryggrad bli vriden och böjd bakåt, vilket kan ha en skadlig effekt på kroppen på lång sikt. Ryggraden kan bli utsatt för en hel del påfrestningar om du sover på magen. I värsta fall kan detta leda till att nerverna kommer i kläm, muskulär obalans och muskelsmärta.

Det är rekommenderat att man försöker byta sin sovställning till sidan och använda en kudde i rätt längd, höjd och form för att ge en ergonomiskt korrekt ställning. Ett bra alternativ är sovkudden TEMPUR® Ombracio Pillow som är lämplig för personer som sover på magen. Den lyfter överkroppen, vilket garanterar en rakare ställning med färre ansträngda tryckpunkter på nacke och rygg.

Byt kudde mot nacksmärta

Om du vill undvika smärta i nacken bör du ha en kudde som ger bra stöd, följer din kontur och fyller ut luftrummet mellan axlar och nacke.



Välj rätt säng

Ett bra underlag att sova på är viktigare än du tror. Att ge kropp och själ tillräckligt med vila och återhämtning under natten har i hög grad att göra med att du har en bra madrass i sängen. Välj därmed din säng/madrass noga och akta dig för låga madrasser som antingen är för hårda eller för mjuka.

När du sover på en hård madrass kan gapet mellan madrassen och kroppen leda till spänningar och tvinga kroppen i en dålig och onaturlig position. Om madrassen är för mjuk sänks bäckenet för långt in i madrassen och gör ryggraden krökt.

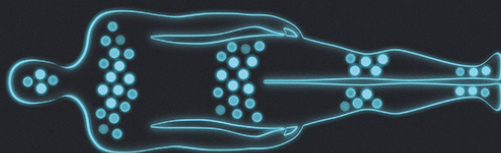
Viktiga egenskaper är också elasticiteten samt att det är ett material som stödjer din kropp tillräckligt. Madrassen bör forma sig

exakt efter kroppens konturer, stödja midjan och ländryggen och vara flexibel i området runt bäckenet och axlarna. Speciellt kurviga kroppar behöver en madrass som formar sig efter konturerna på kroppen och stödjer den så bra som möjligt.

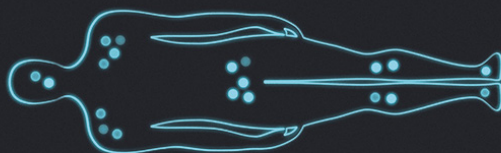
Bli vän med den nya madrassen

Det kan ta lite tid att vänja sig vid en ny madrass, eftersom ens ryggrad ändras när man sover. Detta kan innebära att du upplever ett visst obehag de första veckorna i en ny madrass tills kroppen vänjer sig med den nya känslan. En TEMPUR-madrass är perfekt för dig oavsett om du väger lite eller mycket. TEMPUR-materialet distribuerar din vikt jämnt över hela madrassen och lindrar därmed trycket.

Tempur minskar antalet tryckpunkter



Vanliga tryckpunkter



Tryckavlastning på en TEMPUR®-madrass

Förändringar i kroppsvikten kommer inte att ha någon betydelse då madrassen formar sig exakt efter din kropps konturer. Detta görs automatiskt med hjälp av värmen och vikten av kroppen.

Sömnergonomi

Det bästa sättet att förbättra ergonomin är att välja rätt kudde och madrass. Fel kuddstorlek eller form på kudden kan orsaka eller förvärra nack- och axelproblem. En kudde som inte funkar kan leda till störd sömn samt öka vändande och vridande under natten.

Dessutom kan en gammal och sliten madrass förvärra ryggproblem och förstöra kvaliteten på din sömn. En tredjedel av ditt liv går åt att sova,

så det är viktigt att investera i en kvalitetsmadrass i sängen som ger rätt stöd och komfort.

Madrassen och kudden bör stödja din kropp i sin naturliga ställning så att den kan vila och återhämta sig från dagens aktiviteter. Detta innebär att kudden och madrassen bör anpassa sig till ryggradens naturliga konturer för att se till så att musklerna slappnar av.

Om du har belastningsskador som kräver medicinsk behandling rekommenderar vi att du talar med din läkare eller terapeut om vilken typ av sömnergonomi som skulle passa din behandling. Vilka kuddar och madrasser som skulle passa bäst just för dig.

Du bör överväga att byta din madrass/säng om:

- Madrassen känns så hård att du har svårt att somna och den stör din sömn.
- Din kropp känns öm på morgonen och ryggen är stel. Observera att en stel rygg nödvändigtvis inte betyder att man måste byta madrassen, eftersom det kan orsakas av olika skäl.
- Du vänder och vrider ofta på dig i sängen. Detta kan bero på för mycket tryck som påfrestar olika områden på kroppen. Trycket hindrar normal blodcirkulation vilket gör att du måste vända på dig en hel del under natten.
- Madrassen är för mjuk eller har utvecklat en fördjupning.

TEMPUR® Sömnteknologi

Unikt stöd för kroppen

TEMPUR-materialet är speciellt utformat med en viskoelastisk cellstruktur som absorberar tryck vid punkterna runt din kropp, så att du kan få din mest bekväma sömn.

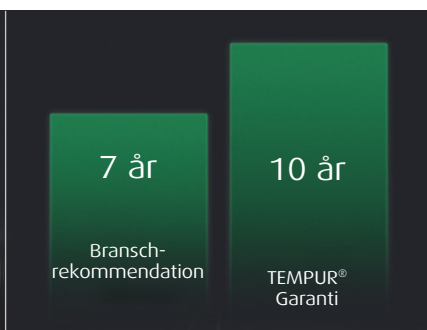
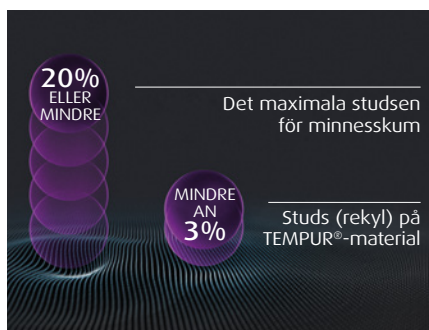
Omedelbar avslappning

När du ligger ner, gör värmen från din kropp att TEMPUR-materialet mjuknar, vilket gör att det anpassar sig och formar sig efter varje kurva

och stödjer de delar av kroppen som behöver det mest.

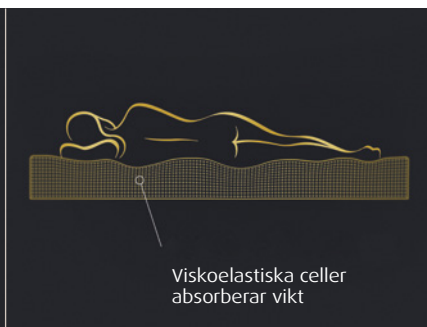
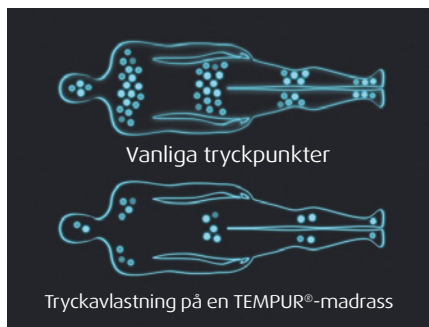
Absorberar rörelser

TEMPUR-materialet absorberar rörelser när du lägger dig ner. Om du flyttar på dig eller går upp återgår madrassen sakta till sitt ursprungliga läge. Du och din partner löper därför mindre risk att bli störda av varandras rörelser under natten.



Tempur har en minimal rekyll, knappt synligt för det blotta ögat

Lång hållbarhet med maximal prestanda



Tempur minskar antalet tryckpunkter

Tempur formar sig efter din kropp oavsett vikt, form eller storlek

TEMPUR® Fördelar

Investera i god nattsömn

**PRODUCERAS
I DANMARK**

Tillverkas i Danmark i egen fabrik
TEMPUR-produkterna lanserades i Sverige 1991 till konsument. TEMPUR-materialet produceras uteslutande på TEMPURs egna fabriker, där vi bedriver forskning, utveckling och använder vår egen unika formula.

**LANSERADES I
SVERIGE 1991**

10
ÅRS
FULL
GARANTI
MADRASSER

Lång livslängd
TEMPUR-madrasser har 10 års full garanti, de är praktiskt taget underhållsfria, och de behöver inte heller vridas, knådas eller roteras.



Certifierade och godkända
Alla TEMPUR-madrasser är TÜV-certifierade, vilket bland annat innebär att våra madrasser har testats för farliga ämnen som kan vara skadliga för din hälsa och välbefinnande.

**Oeko-
Tex®**

Hygienisk sovmiljö
De flesta av våra textilier är certifierade enligt Oeko-Tex® Standard 100, vilket betyder att de är testade för hälsofarliga ämnen.

**AUTHENTIC
TEMPUR® BENEFITS**

Mer rofylld sömn
TEMPUR-materialet anpassar och formar sig efter din kropp, minimerar antal tryckpunkter, vilket ger dig en mer lugn och ostörd sömn.

**AUTHENTIC
TEMPUR® MATERIAL**

Anpassar sig exakt efter din kroppsform
TEMPUR-materialet reagerar på din kroppstemperatur, oberoende av din vikt, längd och form. Materialet anpassar sig efter din unika kroppsform och ger dig det stöd och komfort som din kropp behöver.

**BEST NIGHT'S
SLEEP**

Stör inte din partner
TEMPUR-materialet absorberar rörelser så du och din partner löper mindre risk att störas av varandra.



CE-märkning
Många Tempur-produkter är CE-märkta som medicin-tekniska produkter (klass 1), vilket innebär att egen-skaperna hos produkterna uppfyller kraven i direktiv 93/42 /EEG.



En revolution inom sömn

Innovativ marknadsledare

TEMPUR är det mest energi- och tryckavlastande materialet som finns inom sömn-innovation, och är marknadsledande för viskoelastiska produkter. Tempur vill förbättra människors livskvalitet och de unika sömn-produkterna säljs i mer än 90 länder över hela världen.*

*TEMPUR® rankas som nummer 1 i kundnöjdhet över Europa.
Läs mer på: www.tempur.com

Kvalitetsstämpel

Kärnan i TEMPUR® är ett högteknologiskt material som ursprungligen utvecklades för NASAs rymdprogram. TEMPUR® är det enda madrass- och kuddvarumärket i världen som är certifierade av US Space Foundation och får använda "Certified Technology Seal". Det är en kvalitetsstämpel, vi är mycket stolta över.



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

tempur.com