

# NUKKUMISERGONOMIAN KARTOITUS JA -OPAS



## FAKTA

Huono nukkumisergonomia aiheuttaa öistä heräilyä ja levotonta liikehdintää heikentäen unen laatua, päiväaikaista vireyttä sekä kehon ja mielen uudistumista.

## TUNNISTATKO ?

TEE helppo ja nopea NUKKUMISERGONOMIAN KARTOITUS

## RATKAISU

Vain tyyny ja patja ylläpitävät nukkumisergonomiaa yöaikaan.

## HYÖTY

Hyvä nukkumisergonomia parantaa unen laatua sekä ennaltaehkäisee ja vähentää kipuja.

Sisällysluettelo

## Nukkumisergonomian kartoitus

s. 2–3

## Nukkumisergonomian periaatteet

s. 4–7

## Sinulle sopivan tyynyn ja patjan valinta

s. 8–11



**Hyvä nukkumisergonomia parantaa yöntasi sekä ennaltaehkäisee ja vähentää niska- ja selkäkipuja. Nukkumisergonomiaan vaikutetaan ennen kaikkea tyyny- ja patjavalinnoilla.**

Väärän kokoinen ja/tai muotoinen tyyny on selkeä niska-hartia-seudun vaivojen pahentaja ja monissa tapauksissa jopa niiden alkusyy. Vääränlainen tyyny voi myös häiritä unta ja pahentaa unettomuutta. Samoin liian vanha ja kulunut patja aiheuttaa tai jopa pahentaa selkäoireita ja varmasti häiritsee nukkumistasi. Ihminen nukkuu elämästään kolmasosan, joten vuoteella on todella merkitystä.

Patjan ja tyynyn on tuettava vartalosi fysiologiseen eli luonnolliseen asentoon päästäen kehon lepäämään ja palautumaan päivän rasituksista yön aikana. Tämä tarkoittaa sitä, että tyyny ja patja tukevat selkärangan luonnollisia kaaria ja muotoa hyvin, jolloin lihaksisto voi rentoutua. Levollisen unen mahdollistava hyvä vuode ehkäisee myös tuki- ja liikuntaelinsairauksia, sillä tieteellisessä tutkimuksessa on todettu huonon unen altistavan selkäsairauksille.

Mikäli sinulla on hoitoa vaativia tuki- ja liikuntaelinongelmia, on hyvä keskustella hoitavan lääkärin tai terapeutin kanssa hoitoasi tukevasta nukkumisergonomiasta ja sinulle sopivista tyyny- ja patja-valinnoista.

**OLAVI AIRAKSINEN** Dosentti, Fysiatrian ylilääkäri, Kuopion Yliopistollinen Sairaala

# NUKKUMISERGONOMIAN KARTOITUS

Vastaamalla tämän oppaan kysymyksiin (rastita kyllä/ei) ja tutustumalla nukkumisergonomian periaatteisiin oppaan sivuilla, voit selvittää tarvitseeko Sinun kiinnittää huomiota johonkin nukkumisergonomian osa-alueeseen.

NIMI: \_\_\_\_\_ PVM \_\_\_\_\_

## Tuntemukset herätessä

	KYLLÄ	EI
1. Onko sinulla selkäkipuja aamuisin?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Onko selkäsi aamuisin jäykkä?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Onko sinulla niska-hartiaseudun kipuja aamuisin?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Onko sinulla niska-hartiaseudun jäykkyyttä aamuisin?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Onko sinulla aamuisin päänsärkyä?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tunnetko itsesi fyysisesti voimattomaksi heräämisen jälkeen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tunnetko heräämisen jälkeen puutuneisuutta jossain kehosi osassa?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Tunnetko nukkuvasi riittävästi?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## Nukkumisasento

	KYLLÄ	EI
9. Missä asennossa nukahdat? _____		
10. Missä asennossa heräät? _____		
11. Onko sinun helppo löytää hyvä nukahtamisasento?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12. Heräiletkö öisin?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Miksi heräilet öisin? _____		
14. Jos heräät yöllä, löydätkö helposti uudelleen hyvän nukahtamisasennon?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15. Liikehditkö levottomasti yön aikana? _____	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Onko sinulla pään alla olevan tyynyn lisäksi muita asentoa tukevia tyynyjä?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Miten käytät lisätyynyjä tukemaan nukkumisasentoasi? _____		

Yhteistyössä



Jos jollakin osa-alueella on USEITA TUMMENNETULLA POHJALLA olevia vastauksia, on tähän osa-alueeseen kiinnitettävä erityistä huomiota. Huomioi, että jo yksikin tummennetulla pohjalla oleva vastauksesi voi heikentää merkittävästi nukkumisergonomiaa ja huonontaa unen laatua sekä aiheuttaa fyysisiä haittoja, kuten selkä- tai niskakipua.

Jokaiseen kysymykseen liittyvä nukkumisergonomian periaate on selvitetty tämän oppaan sivuilla 4-7.

## Tyyny

	KYLLÄ	EI
18. Käytätkö nukkuessasi pääsi alla useampaa kuin yhtä tyynyä?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Millaista tyynyä käytät pääsi alla?		
20. Kuinka vanha tyynysi on?		
21. Koetko tyynysi miellyttäväksi?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
22. Tukeeko tyyny niskaasi?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
23. Onko kaularankasi taipuneena nukkuessasi?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Onko kaularankasi kiertynyt nukkuessasi?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Nukutko käsi tyynyn alla?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Myttäätkö tyynyäsi?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Halaatko tyynyä nukkuessasi?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Kuorsaatko?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Patja

	KYLLÄ	EI
29. Millainen patja sinulla on?		
30. Kuinka vanha patjasi on?		
31. Koetko patjasi miellyttäväksi?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
32. Tukeeko patja selkääsi?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
33. Koetko selkärankasi taipuvan sivuttaissuunnassa nukkuessasi kylkimakuulla?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Koetko selkärankasi olevan kiertynyt nukkuessasi?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Onko patjassasi kuoppia tai painaumia? (Patjaa kannattaa tunnustella käsin niiden havaitsemiseksi)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Tuntemukset herätessä

### 1. ONKO SINULLA SELKÄKIPUJA HERÄTESSÄ?

Selkävivot voivat johtua useasta eri syystä. Kipujen ollessa pahimmillaan heti heräämisen jälkeen nukkumisergonomiassa saattaa olla korjattavaa. Yksi selkäkipujen aiheuttaja tai kipujen pahentaja on keholle epäsopiva patja. Makuuasennossa jokainen kehon osa tarvitsee erillistä tukea, sillä unen aikana lihasten toiminta on pienimmillään. Oikein tuettuna kudokset ja nivelet voivat olla rentoutuneena ja kudoksiin kohdistuva paine on pienin mahdollinen.

Epäsopiva patja ei tue kehoa sen optimaaliseen asentoon. Patja voi olla esimerkiksi vanha ja kulunut tai jo otettaessa liian pehmeä, jolloin se ei tue kehoa riittävästi. Liian kova tai pehmeä patja ohjaa vartalon epäfysiologiseen asentoon ja todennäköisesti aiheuttaa selkäkipuja. Epäsopiva tyyny voi myös vaikuttaa kehon asentoon, jolloin selkä saattaa kipeytyä.

### 2. ONKO SELKÄSI AAMUISIN JÄYKKÄ?

On hyvä erottaa toisistaan käsitteet kipu, kankeus ja jäykkyys. Toimintakyvyn rajoittuneisuuteen, kankeuteen ja jäykkyyteen liittyy yleensä myös kireyden ja epämukavuuden tunnetta, mutta ei varsinaista voimakasta kipua.

Selän jäykkyys aamuisin voi johtua lihasten ja nivelsiteiden jännityksestä tai venytyksestä tai nivelkapseleiden venyneestä tilasta. Yön aikana ne eivät ole päässeet palautumaan lepopituuteensa ja aamulla liikkeelle lähtiessä selkä tuntuu jäykältä. Syynä saattaa olla epäsopiva tyyny, patja tai epäergonominen nukkumisasento. Välilevyt nesteytyvät yönaikana ja ergonomisessa asennossa nukuttuaan ihminen onkin pidempi aamulla kuin illalla.

### 3. ONKO SINULLA NISKA-HARTIASEUDUN KIPUJA AAMUISIN?

Niska-hartiaseudun kivut voivat johtua monista eri syistä. Kipujen ollessa pahimmillaan heti heräämisen jälkeen, nukkumisergonomiassa voi olla korjattavaa, etenkin tyynyn osalta. Epäsopiva tyyny on selkeä niska-hartiaseudun kipujen aiheuttaja tai kipujen pahentaja. Tyynyn korkeus suhteessa patjan ominaisuuksiin ei ole sopiva tai vanha ja kulunut tyyny ei tue kehoa sen fysiologiseen asentoon. Myös nukkumisasento saattaa olla epäergonominen, esimerkiksi päinmakuu, jossa kaularankaan tulee kiertoa ja taivutusta.

### 4. ONKO SINULLA NISKA-HARTIASEUDUN JÄYKKYYTTÄ AAMUISIN?

On hyvä erottaa toisistaan käsitteet kipu, kankeus ja jäykkyys. Toimintakyvyn rajoittuneisuuteen, kankeuteen ja jäykkyyteen liittyy yleensä myös kireyden ja epämukavuuden tunnetta, mutta ei varsinaista voimakasta kipua.

Niska-hartiaseudun jäykkyys aamuisin voi johtua lihasten ja nivelsiteiden jännityksestä tai venytyksestä tai nivelkapseleiden venyneestä tilasta. Yön aikana ne eivät ole päässeet palautumaan lepopituuteensa ja aamulla liikkeelle lähtiessä niska-hartiaseutu tuntuu jäykältä. Syynä saattaa olla epäsopiva tyyny tai epäergonominen nukkumisasento.

### 5. ONKO SINULLA AAMUISIN PÄÄNSÄRKYÄ?

Päänsärkyllä voi olla useita aiheuttajia. Yksi yleisistä sähyn aiheuttajista on niskan alueen lihasjännitys, joka voi johtua niska-hartiaseudun huonosta ergonomiasta. Tyypillisimmän päänsärky on lievimmillään aamuisin ja pahenee iltaa kohti. Tällöin aiheuttajana voi olla yksipuolinen fyysinen rasitus, esimerkiksi kassa- tai näyttöpöätetyö. Aamuisin esiintyvä päänsärky voi vastaavasti aiheutua huonosta nukkumisergonomiasta. Pään liiallinen taaksepäin kallistunut asento voi lyhyessäkin ajassa ärsyttää niskaniveliä. Ärtyneet nivelet saavat heijastereaktionä niitä ympäröivät lihakset kouristumaan, mikä ärsyttää niveliä entisestään.

### 6. TUNNETKO ITSESI FYYSISET VOIMATTOMAKSI HERÄÄMISEN JÄLKEEN?

Syvä uni saattaa olla riittämätöntä, mikä voi johtua huonon nukkumisasennon aiheuttamasta epämukavuuden tunteesta ja mahdollisista kivuista. Kehoon voi kohdistua myös pistekohtaista painerasitusta. Näistä johtuen asentoa joudutaan vaihtamaan usein, jolloin tapahtuu mikroheräämisiä ja syvä uni häiriintyy. Syvän unen aikana erittyy kasvuhormonia, jota myös aikuiset tarvitsevat lihasten huoltoon. Kasvuhormoni huolehtii sokeriaineenvaihdunnasta, joka ylläpitää ja kehittää lihasvoimaa.

### 7. TUNNETKO HERÄÄMISEN JÄLKEEN PUUTUNEISUUTTA JOSKIN KEHOSI OSASSA?

Hermojen joutuminen puristukseen yön aikana voi aiheuttaa raajojen puutumista, joka häiritsee unta. Ulkopuolinen paine voi vioittaa hermoa välittömästi, mutta useimmiten vioittuminen tapahtuu verenkierron heikkenemisen vuoksi. Puristuksessa olevan hermon verenkierto on estynyt, jolloin hermon toiminta heikkenee.

Lievät hermopinteet aiheuttavat aluksi ajoittaista puutumista ja vasta verenkiertohäiriön jälkeen voi syntyä hermovamma. Tyypillinen puutumisoire on kylkimakuulla nukuttaessa kehon alla olevan yläraajan radiushermon pinnetila sen puristuessa patjan ja olkaluun väliin. Vakava hermon puristuminen aiheuttaa vaurioita ja toimintahäiriöitä, jotka näkyvät lihasten voimattomuutena eli halvausoireina. Oikealla tavalla joustava ja kehoon kohdistuvaa painetta vähentävä patja sekä oikean korkuinen tyyny voi olla yksi ratkaisu edellä mainittuihin ongelmiin.

### 8. TUNNETKO NUKKUVASI RIITTÄVÄSTI?

Unentarve vaihtelee yksilöllisesti. Keskimääräinen unen tarve aikuisella on 6–9 tuntia vuorokaudessa. Tästä poikkeaa noin 20 % Suomen väestöstä. Huono nukkumisergonomia heikentää unen laatua, sillä paineen kohdistuminen pienelle alueelle tai huono nukkumisasento aiheuttavat epämukavuuden tunnetta ja näin ollen kääntyy ylös yön aikana. Kääntyessä tapahtuu mikroherääminen, jota ihminen ei välttämättä muista. Se kuitenkin vaikuttaa univaiheisiin ja voi heikentää näin unen laatua ja virkistävyttä. Unen määrä ei korvaa unen laatua.

# Nukkumisasento

## 9. MISSÄ ASENNOSSA NUKAHDAT? &

### 10. MISSÄ ASENNOSSA HERÄÄT?

Suosittelavimmat nukkuma-asennot ovat kylki- ja selinmakuu. Liian kova patja ohjaa asennon vatsamakuulle, koska kehon vatsapuoli mukautuu kovaan alustaan paremmin. Vatsamakuuasennon syynä voi olla myös liian matala tyyny. Vatsallaan nukkumista tulee välttää, koska silloin rinta- ja kaularanka ovat kiertyneenä sekä lanneranka voi kierron lisäksi yliojentua.

### 11. ONKO SINUN HELPPO LÖYTÄÄ HYVÄ NUKAHTAMISASENTO?

Paineen epätasainen jakautuminen voi aiheuttaa epämu-kavuuden tunnetta ja näin tarvetta kääntyilyyn. Kylkimakuulla suurin paine kohdistuu lonkan ja olkapään alueelle. Selinmakuulla paine keskittyy lantion, kantapäiden ja yläselän alueelle. Lihaskireydet voivat vaikeuttaa miellyttävän asennon löytämistä. Esimerkiksi selinmakuulla lonkan koukistajalihaksen kireys kallistaa lantiota eteenpäin ja korostaa lannerangan notkoa. Asennon löytymisen ongelmat voivat johtua myös muista syistä, esimerkiksi stressistä, unettomuudesta tai kivuista. Hyvässä nukkumis- ja nukahtamisasennossa tukevat patja ja tyyny yhdessä vartalon sen fysiologiseen eli luonnolliseen asentoon. Nukkumisergonomisesti oikeassa asennossa keho on tuettuna ja kehoon kohdistuva ulkoinen paine on minimissään.

### 12. HERÄILETKÖ ÖISIN?

Unihäiriön ja normaalin yössä heräämisen rajana pidetään yli kahta heräämiskertaa yössä, jos henkilö ei nukahta uudelleen kymmenen minuutin kuluessa heräämisestä. Yöllinen heräily on yksi unettomuuden oireista. Haitallise-na pidetään kolmea tai useampaa heräämiskertaa yössä jos nukahtaminen uudelleen kestää kauemmin kuin puoli tuntia.

### 13. MIKSI HERÄILET ÖISIN?

Yöllinen herääminen voi johtua monista eri seikoista kuten huonon nukkumisergonomian aiheuttamasta epämu-kavuuden tunteesta, psyykkisestä stressistä tai ulkoisista häiriötekijöistä, joita ovat esimerkiksi melu tai kuumuus.

### 14. JOS HERÄÄT YÖLLÄ, LÖYDÄTKÖ HELPOSTI UUELLEEN HYVÄN NUKAHTAMISASENNON?

Paineen epätasainen jakautuminen eri kehonosien kesken voi aiheuttaa epämu-kavuuden tunnetta ja näin tarvetta kääntyilyyn. Unenaikaisen kääntyilyn aiheuttaa usein ulkoisesta paineesta johtuva pintaverenkierron estyminen. Ennen kuin kudokset joutuvat hapettomaan tilaan, nukkuja vaihtaa asentoa. Miellyttävän asennon löytämistä voivat vaikeuttaa myös lihaskireydet sekä useat muut syyt.

### 15. LIIKEHDITKÖ LEVOTTOMASTI YÖN AIKANA?

Jos vuodevaatteet eivät pysy paikoillaan, se kertoo levottomasta liikehdinnästä yön aikana. Tämä voi johtua epämu-kavuuden tunteesta, jonka taustalla voi olla esimerkiksi liian kova tai pehmeä patja. Kova patja aiheuttaa paineen kohdistumisen liian pienelle alueelle. Liian pehmeä patja taas ei tue vartaloa riittävästi.

### 16. ONKO SINULLA PÄÄN ALLA OLEVAN TYYNYN LISÄKSI MUITA ASENTOA TUKEVIA TYYNYJÄ? &

### 17. MITEN KÄYTÄT LISÄTYYNYJÄ TUKEMAAN NUKKUMISASENTOASI?

Tarve käyttää lisätynyjä vartalon tukemiseen kertoo usein patjan riittämättömästä kyvystä tukea vartaloa nukkuessa. Selällä nukkuen polvien alle asetettava tyyny mahdollistaa lonkankoukistaja lihasten palautumisen lähemmäksi lepopituutta, jolloin muun muassa alaselän notko pienenee.

Kylkimakuulla asennon tueksi nukkuja voi asettaa tyy-nyn polvien väliin, jolloin lantio ja alaselkä eivät kierry vaan pysyvät suorassa asennossa. Vyötärön aluetta voi tukea ohuella tyynyllä jos patja ei anna hartian ja lantion painua optimaalisesti patjan sisään. Hartiaseutua voi tukea ottamalla tyyнын syliin, jolloin hartiaseutu ei pääse painumaan kasaan.

OIKEALLA TAVALLA JOUSTAVALLA PATJALLA selkäranka on suorassa.



LIIAN KOVALLA PATJALLA lantio ja olkapää eivät pääse painumaan patjan sisään.



## Tyyny

### 18. KÄYTÄTKÖ NUKKUESSASI PÄÄSI ALLA USEAMPAA KUIN YHTÄ TYYNYÄ?

Tyynyn ollessa liian matala, lisää korkeutta saatetaan haakea käyttämällä useita tyynyjä päällekkäin. Kyseessä voi olla myös tottumus. Useaa tyynyä käytettäessä ongelmaksi voi muodostua oikean korkeuden löytäminen.

### 19. MILLAISTA TYYNYÄ KÄYTÄT PÄÄSI ALLA?

Onko tyyny muotoiltu vai muotoilematon?

Tutkimusten mukaan muotoillut tyynyt tukevat pääsääntöisesti paremmin kaularankaa ja päätä. Niiden on todettu myös vähentävän niska-hartiaseudun kipuja.

Millä tyyny on täytetty? Onko tyyny painon ja lämmön mukaan muotoutuvaa materiaalia?

Tutkimus osoittaa muotoillun tyynyn olevan erinomainen vaihtoehto epäspesifistä niskakivuista kärsiville.

### 20. KUINKA VANHA TYYNYSI ON?

Tyynyjen laaduissa on huomattavia eroja. Osa tyynyistä saattaa menettää muotonsa muutamassa kuukaudessa, kun taas osa valmistajista antaa tuotteelleen usean vuoden takuun. Tyynyn iän vaikutusta arvioitaessa on siis olennaista myös tyynyn laadun huomiointi.

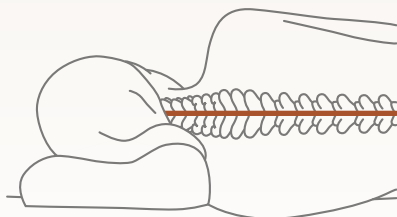
### 21. KOETKO TYYNYSI MIELLYTTÄVÄKSI?

Jos tyyny ei tunnu miellyttävältä, syynä voi olla esimerkiksi tyynyn väärä korkeus, väärä muoto/malli tai tyynyn liiallinen kovuus/pehmeys. Myös tyynyn pinta- ja täytemateriaaleilla on merkitystä, esimerkiksi hengittävyiden ja hygieenisyyden kannalta.

### 22. TUKEEKO TYYNY NISKAASI?

Tyynyn tulisi muotoutua siten, että se tukee sekä päätä että niskaa. Nukkuessa selkärangan kaarien tulisi olla anatomisesti luonnollisessa asennossa ja kaularangan tulisi olla suoraan rintarangan jatkeena.

Kylkimakuulla nukkuvalle suositellaan paksumpaa tyynyä, jotta kaularanka pysyy suorassa. Kaularangan alueelle tarvitaan enemmän tukea kuin pään alle, sillä tyynyn tulee täyttää hartian levyinen tila kaularangan ja patjan välissä. Selinmakuulla tyynyn tulee olla suhteellisen matala/pehmeä ja sivuilta korkea/tukeva, jotta kaularanka olisi suorassa ja pää tuettuna keskiasentoon. Oleellista on myös huomioida tyynyn oikea etäisyys hartioista. Jos tyyny on liian ylhäällä, se ei tue niskaa. Selinmakuulla hartioiden alla oleva tyyny lisää rintarangan taipumista eteen sekä hartioiden eteen ohjautumista.



Kuva: Muotoillut ja oikean kokoiset tukityynyt ohjaavat asennon luonnolliseksi, jolloin niska-hartiaseutu lepää ja palautuu rasituksesta. Tällöin myös paine olkapäässä helpottaa, mikä voi ennaltaehkäistä mm. käsien puutumisoireita.

### 23. ONKO KAULARANKASI TAIPUNEENA NUKKUESSASI?

Selinmakuulla nukkujan tyynyn paksuutta tarkasteltaessa on huomioitava rintarangan kaareutuminen. Jos rintaranka on eteenpäin taipunut, korkeampi tyyny on tarpeellinen. Jos tyyny on liian matala, kaularanka yliojentuu, jos taas tyyny on liian korkea ja/tai kova, kaularanka taipuu eteenpäin. Kylkimakuulla liian korkea tai matala tyyny saattaa aiheuttaa kaularangan taipumisen sivuttaissuunnassa.

### 24. ONKO KAULARANKASI KIERTYNYT NUKKUESSASI?

Päinmakuulla nukkuessa kaularanka kiertyy ja usein myös taipuu samalla. Selinmakuulla kaularangan kiertymistä voi aiheuttaa esimerkiksi liian kova tyyny. Pää saattaa kääntyä sivulle suuremman tukipinnan saamiseksi.

### 25. NUKUTKO KÄSI TYYNYN ALLA?

Liian matala tyyny ei tue kaularankaa suoraan asentoon vaan jättää pään alemmas kuin sen luonnostaan tulisi olla. Nukkumalla käsi tyynyn alla pyritään lisäämään tyynyn korkeutta ja korjaamaan pään asentoa. Usein tämä nukkumisasento on epäergonominen ja voi turhaan herättää nukkujan. Asento voi myös aiheuttaa käden puutumista hermojen joutuessa puristuksiin.

### 26. MYTTÄÄTKÖ TYYNYÄSI?

Tyyny voi olla liian matala tai huonon mallinen. Myttämällä tyynylle haetaan lisää korkeutta tai parempaa muotoa. Mytätty tyyny tukee harvoin niska-hartiaseutua oikein. Se saattaa ohjata nukkumisasennon epäergonomiseksi ja voi aiheuttaa niska-hartiaseudun kipuja ja unen laadun heikkenemistä.

### 27. HALAATKO TYYNYÄ NUKKUESSASI?

Tyynyn halaaminen kylkimakuuasennossa voi aiheutua liian matalasta tyynystä. Nukkuja käyttää halaustyynyä vähentääkseen kehon alla olevaan olkapäähän kohdistuvaa painetta. Tyynyä halattaessa olkapää siirtyy pois kehon painon alta. Korkeampi tyyny vähentää olkapäähän kohdistuvaa painetta ja korjaa kylkimakuuasentoa paremmaksi.

### 28. KUORSAATKO?

Kuorsaus on hyvin yleistä, itse asiassa kaikki kuorsaavat joskus. Se syntyy kun uloshengityksen aikana hengitysilma aiheuttaa värähtelyä nielun kudoksissa, erityisesti suulaessa. Kuorsaus voi johtua monesta eri syystä, joista pään asento nukkuessa voi olla yksi. Tyynyn ominaisuuksilla voi olla vaikutusta kuorsaamiseen, esimerkiksi kiinteästä ja muotoutuvasta tyynystä voi olla apua. Kun kaularangan yläosa on hieman ojentunut, ylähengitystiet aukeavat paremmin.

## 29. MILLAINEN PATJA SINULLA ON?

Tutkimuksissa on todettu puolikovan patjan lievittävän selkäkkipuja paremmin kuin kovan patjan. Yksilöllisesti kehon muotoihin mukautuvalla patjalla on todettu olevan positiivinen vaikutus krooniseen selkäkkipuun, selän jäykkyyteen sekä hartiakipuun. Kehon painoon mukautuvat patjat jakavat paineen tasaisimmin eri kehonosille.

## 30. KUINKA VANHA PATJASI ON?

Patjan laadusta riippuen patjan ikä vaikuttaa suuresti patjan ominaisuuksiin. Vanha ja kimmoisuutensa menettänyt patja ei tue vartaloa oikein, vaan päästää selkärangan taipumaan tai kiertymään nukkessa. Uusi mutta heikkolaa- tuinen patja voi olla jo ostopäätöksellä vartalolle epäergonominen – kannattaa siis aina tarkistaa uudenkin patjan tuki- ja painetta vähentävät ominaisuudet.

## 31. KOETKO PATJASI MIELLYTTÄVÄKSI?

Jos patja ei tunnu miellyttävältä, se on luultavasti liian kova, liian pehmeä tai se on menettänyt muotonsa, eikä tue vartaloa oikein. Tämä aiheuttaa paineen kohdistumista pienemmälle alalle, mikä saattaa aiheuttaa epämukavuuden tuntua. Epämukavuuden tunne aiheuttaa yönaikaista kääntyilyä, joka heikentää unen laatua.

## 32. TUKEEKO PATJA SELKÄÄSI?

Unen aikana lihasten ja hermoston toiminta on minimissä. Nukkessa suurin voima, joka vaikuttaa kehoon, ja erityisesti selkärankaan, on painovoima. Patjan ja painovoiman yhteisvaikutuksesta nukkujan asennon tulisi olla tasapainoinen.

Patja ei saa olla liian pehmeä tai kova, vaan sen tulee joustaa nukkujan vartalon mukaan. Patjan tulee tukea nukkujan vartalon muotoja niin kylki- kuin selinmakuulla. Liian kovalla patjalla nukuttaessa patjan ja nukkujan kehon väliin jäävä tila aiheuttaa jännityksiä sekä ohjaa vartalon virheelliseen asentoon.

Hyvän patjan tulisi antaa periksi olkapään ja lantion alueelta päästämällä ne painumaan patjan sisään, mutta kuitenkin tukea vyötärön seutua. Tämä on erityisen tärkeää kylkimakuulla nukuttaessa. Myös selinmakuulla on tärkeää, että lantio pääsee painumaan patjan sisään, mutta patja tukee silti lannerankaa säilyttäen sen luonnollisen notkon. Myös hartioiden tulisi saada painua hieman patjan sisään.

## 33. KOETKO SELKÄRANKASI TAIPUVAN SIVUTTAISSUUNNASSA NUKKUESSASI KYLKIMAKUULLA?

Kyljellään nukuttaessa liian kova patja ei päästä lantiota ja hartiaa painumaan patjan sisään, joten vyötärön alue painuu alaspäin. Tämä aiheuttaa selkärangan taipumista sivuttaissuunnassa, josta seuraa kuormitusta selkärangan tukirakenteille. Liian pehmeällä patjalla lantio painuu liian syväälle patjan sisään, jolloin selkäranka pääsee taipumaan.

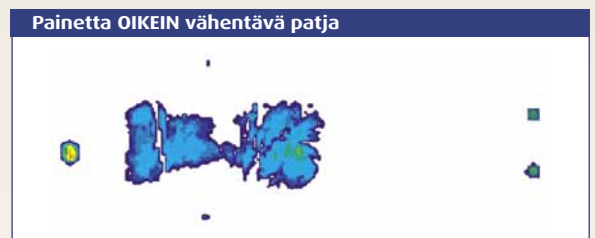
## 34. KOETKO SELKÄRANKASI OLEVAN KIERTYNYT NUKKUESSASI?

Liian kova patja aiheuttaa painetta lantion ja hartian alueelle, sillä se ei päästä niitä uppoamaan patjan sisään. Kylkimakuulla painetta saatetaan lievittää esim. kiertämällä lantion ”vapaata” puolta eteen- tai taaksepäin, jolloin paine siirtyy pois lonkan päältä. Toinen paineen lievityskeino on siirtää olkapäätä eteen- tai taaksepäin pois paineen alta. Sen seurauksena nukkumisasento kääntyy kohti selin- tai päinmakuuta alavartalon seurattessa kierron mukana.

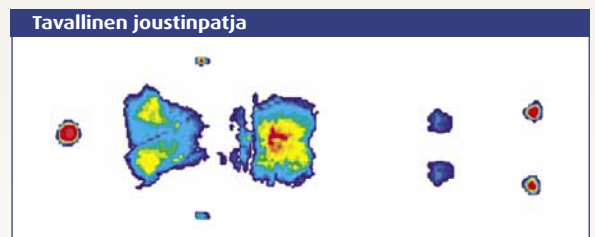
## 35. ONKO PATJASSASI PAINAUMIA TAI KUOPPIA? (Patjaa kannattaa tunnustella käsin niiden havaitsemiseksi.)

Ajan myötä patjan ominaisuudet heikenevät ja se menettää kykynsä tukea vartaloa optimaalisesti. Patjassa olevat kuopat ja painaumat saattavat ohjata vartaloa epäergonomiseen asentoon.

*Honkanen, Huotari, Lehtimäki, PIRAMK 2009*



Vaaleansinisillä ja sinisillä alueilla kehoon kohdistuu kevyt paine. Tämän ansiosta pintaverenkierto on esteettömämpää ja nukkuminen rauhallisempaa.



Keltaisilla, oransseilla ja punaisilla alueilla vartaloon kohdistuu voimakasta, epämukavaa painetta. Näillä alueilla vartalon pintaverenkierto on häiriintynyt ja nukkujan olo on epämukava. Usein juuri liiallinen ”pintapaine” aiheuttaa oista levotonta liikehdintää ja kääntyilyä. Asia on korjattavissa vaihtamalla patja sellaiseksi, joka vähentää kehoon kohdistuvaa painetta.



## Nukkumisasentona kylkimakuuasento

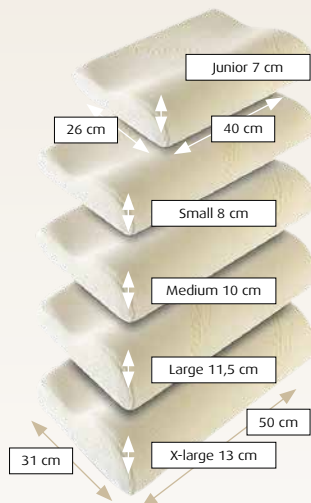
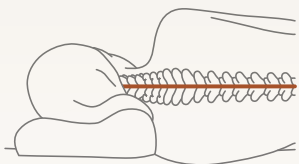
### 1. TYYNYMALLIN VALINTA

Kylkimakuuasennossa nukkumiseen sopivat seuraavat TEMPUR -tyynyt; *Original, Millennium, Symphony, Sonata, Ombracio, Comfort* sekä *Deluxe*.

Kylkimakuulla kaularangan tulee olla suorassa kuvan osoittamalla tavalla. Tyynyn korkeus kannattaa mitata omassa vuoteessa tai sellaisessa vuoteessa, jonka jousto-ominaisuudet vastaavat omaa vuodetta. Vuoteen jousto-ominaisuudet siis vaikuttavat tyynyn korkeustarpeeseen. Tyynyn korkeutta voi myös arvioida nukkujan koon perusteella alla olevan taulukon avulla.

#### ORIGINAL TYYNY by Tempur

Original Tyyny on kehitetty yhdessä fysioterapeuttien kanssa parhaan muotoilun saavuttamiseksi. Tuloksena syntyi tyyny, joka mukautuu täydellisesti niskan ja pään muotoihin, sekä antaa hyvän tuen ja paineenlievennyksen niska-hartiaseudun lihaksille. Original Tyyny on tukityyny, jota suositellaan etenkin selkä- ja niskasäryistä kärsiville ja kaikille, jotka haluavat levollisen unen avulla vapautua päivän jännityksestä sekä ennaltaehkäistä niska- ja hartia-seudun jäykkyyttä. Original Tyynyn ainutlaatuinen kaareva muotoilu tukee päätä ja niska, sekä palauttaa selkärangan sen luonnolliseen asentoonsa.



### 2. ORIGINAL TYYNYN KORKEUDEN VALINTA

PAIDAN KOKO	HARTIAN LEVEYS	TYYNYN KOKO JA KORKEUS
XS	Kapea, lapset	Original Junior 7 cm
S	Kapea	Original S 8 cm
M	Normaali	Original M 10 cm
L	Leveä	Original L 11,5 cm
XL	Erittäin leveä	Original XL 13 cm

## Nukkumisasentona kylki- ja selinmakuuasento

### 1. TYYNYMALLIN VALINTA

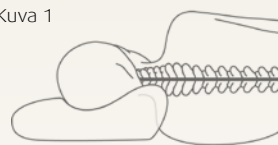
Kylki- ja selinmakuuasennossa nukkumiseen sopivat seuraavat TEMPUR -tyynyt; *Millennium, Symphony, Sonata, Ombracio, Comfort* sekä *Deluxe*.

Kylkimakuulla kaularangan tulee olla suorassa (kuva 1) ja selin makuulla (kuva 2) mahdollisimman lähellä anatomista perusasentoa. Tyynyn korkeus kannattaa mitata omassa vuoteessa tai sellaisessa vuoteessa, jonka jousto-ominaisuudet vastaavat omaa vuodetta. Vuoteen jousto-ominaisuudet siis vaikuttavat tyynyn korkeustarpeeseen.

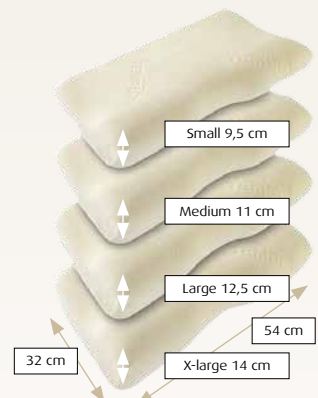
#### MILLENNIUM TYYNY by Tempur

Millennium Tyynyn eteenpäin kallistuva reuna antaa ihanteellisen tuen sekä selällään että kyljellään nukuttaessa. Tyynyn reunan syvennys antaa hyvän tilan olkapäälle kylkimakuuasennossa. Tyynyn etuosan korkeammat reunat ovat tarkoitettu kylkiasennossa nukkumiseen ja keskikohdan matalampi kohta soveltuu selinmakuulla nukkumiseen. Millennium tyyny tarjoaa ennaltaehkäisyä ja helpotusta niskasäryistä kärsiville, tyynyn erikoismuotoilu myös helpottaa nukkujan hengitystä sekä selkää- että kylkimakuulla. Millennium Tyynyn korkeutta voi arvioida nukkujan koon perusteella alla olevan taulukon avulla.

Kuva 1



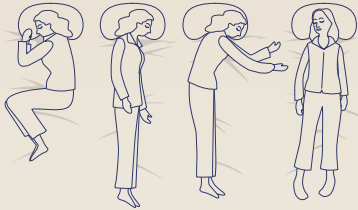
Kuva 2



### 2. MILLENNIUM TYYNYN KORKEUDEN VALINTA

PAIDAN KOKO	HARTIAN LEVEYS	TYYNYN KOKO JA KORKEUS
S	Kapea	Millennium S 9,5 cm
M	Normaali	Millennium M 11 cm
L	Leveä	Millennium L 12,5 cm
XL	Erittäin leveä	Millennium XL 14 cm





Sonata ja Ombracio tynnyjen kaareva etureuna huomioi erilaiset nukkumisasennot.

## Nukkumisasentona useat eri asennot, myös vatsamakuuasento

### SYMPHONY ja SONATA TYNNYT by Tempur

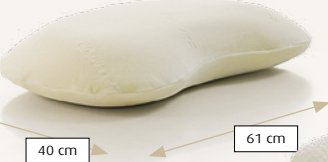
Pehmeästä TEMPUR Super Soft Materiaalista valmistettu Symphony ja Sonata Tynnyt sopivat niin selkä- kuin kylkinukkujaalle ainutlaatuisen kaksipuolisen muotoilunsa ansiosta. Tynnyjen perinteisemmin muotoiltu puoli sopii kylkiasennossa nukuttaessa. Kaarevampi puoli tynnyistä antaa lisätukea päälle ja niskalle nukuttaessa selkääsennossa, tämä puoli sopii myös kylkiasennossa nukuttaessa. Pehmeytensä ansiosta Symphony ja Sonata tynnyt sopivat nukkujille, jotka haluavat tynnyltä erityisesti pintapehmeyttä.

Symphony ja Sonata Tynnyjen korkeutta voi arvioida nukkujan koon perusteella alla olevan taulukon avulla.

### 2. SYMPHONY JA SONATA TYNNYJEN KORKEUDEN VALINTA

PAIDAN KOKO	HARTIAN LEVEYS	TYNNYN KOKO JA KORKEUS
S	Kapea	Symphony XS Sonata S 9,5 cm
M	Normaali	Symphony S Sonata M 11 cm
M - L	Normaali tai leveä	Symphony M Sonata L 12,5 cm
L - XL	Leveä tai erittäin leveä	Symphony L 14 cm

Sonata



Ombracio



Symphony



Comfort



Deluxe

### 1. TYNNYMALLIN VALINTA

Useissa asennoissa nukkumiseen sopivat seuraavat TEMPUR-tynnyt: *Ombracio, Comfort ja Deluxe*.

### OMBRACIO TYNNY by Tempur

Ombracio Tynny sopii kaikkiin nukkumisasentoihin, jopa vatsamakuuasennossa nukkumiseen. Tynnyin siivekkeellinen, neljään suuntaan levittäytyvä muoto tarjoaa niska- ja hartiasseudulle sen tarvitseman tuen, rentouttaen lihaksia sekä helpottaen hengitystä. Ainutlaatuisen muotoilunsa ansiosta Ombracio Tynny soveltuu erinomaisesti nukkumisasentona useasti vaihteleville nukkujille.

Vatsamakuuasennossa nukkujien kannattaa valita tynny, joka tukee nukkumisasennon kylkimakuulle, sillä kylkiasento on todennäköisesti heidän luonnollisin nukkumisasento. Vatsalle käännytään usein liian matalan tynnyin johdosta ja vatsa-asento on epäergonominen nukkumisasento. Mikäli vatsamakuu nukkumisasennosta ei halua luopua, kannattaa valita Ombracio tynny, jossa vatsallaan nukuttaessa hartia nousee tynnyin siivekkeen päälle ja vähentää näin kaularangan haitallista kiertymistä.

### COMFORT ja DELUXE TYNNYT by Tempur

Perinteisten tynnyjen muotoiset Comfort ja Deluxe tynnyt ovat täytetty tuhansilla TEMPUR mikrotyynyillä. Tynnyt voi möyhiä ja muotoilla halutun korkuiseksi, joten ne sopivat kaikkiin nukkumisasentoihin. Lisäksi tynnyt sopivat muotoutuvuutensa ansiosta kehon tukityynyksi tai lisätynnyksi, kun halutaan korkeutta esim. lukemisen ajaksi. Deluxe tynnyin päälliseen on tikattu pehmeä kerros painerasitusta lieventävää TEMPUR Materiaalia ja täytettä on 30 % enemmän kuin Comfort tynnyssä.

### 2. OMBRACIO, COMFORT ja DELUXE TYNNYJEN KORKEUDEN VALINTA

Tynnyt soveltuvat parhaiten selin- ja kylkimakuulla nukuttaessa normaalihartiaisille nukkujille, aina L-kokoon asti. TEMPUR rouheella täytettyjen tynnyjen korkeutta voi muokata.



**SIJAUSPATJA 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

## TEMPUR patjan valinta on helppoa

1. Periaatteessa kaikki patjamallit, joissa on vähintään 7 cm TEMPUR Materiaalia toimivat, koska ne muovautuvat yksilöllisesti sopiviksi jokaiselle ja antavat hyvän tuen.
2. Mielitymystesi mukaisen pintapehmyden löydät kokeilemalla: kaipaatko enemmän tukea vai mukavaa pehmyyttä.
3. Jos sinulla on selkäongelmia, kokeilu on välttämätöntä jotta tukiominaisuudet ovat sinulle sopivat.
4. Isot ja kurvikkaat vartalot tarvitsevat paksumman patjan jossa on riittävästi muovautuvaa TEMPUR Materiaalia.

TEMPUR Patjojen viskoelastisuus ja lämpötilan tunnistavat ominaisuudet takaavat ihanteellisen paineen helpotuksen, joka mahdollistaa rauhallisemman unen sekä lievittää niska- ja selkäongelmia. Katso tutkimustuloksia seuraavalta sivulta.

TEMPUR Sijauspatja 7 cm sijoitetaan minkä tahansa hyväkuntoisen patjan päälle korvaamaan tavallinen sijauspatja. TEMPUR sijauspatja 7 cm vähentää optimaalisesti kehoon kohdistuvaa painetta ja tukee vartaloa oikein. Jos alapatja on kulunut liian pehmeäksi tai on jopa kuopalla, se pitää vaihtaa kokonaan.

TEMPUR ORIGINAL 15 cm, 20 cm ja SENSATION 25 cm suositellaan silloin, kun koko patja täytyy vaihtaa. 15 cm Original patja on erinomainen peruspatja, joka käy useimmille nukkujille. 20 cm Original patjassa on pinnalla erikoispehmeää TEMPUR soft -materiaalia. Sensation patjassa on lisäksi pohjalla uudenlainen erikoismuotoiltu tukivahtokerros, jonka ansiosta patja tuntuu yhtä joustavalta kuin perinteiset patjat, ilman ensimmäistäkään rautaista joustaa.

TEMPUR DELUXE -patja 17 ja 22 cm. Deluxe -patjan erikoisuus on pintaan topattu TEMPUR -rouhe, joten patja tuntuu miellyttävän pehmeältä heti ensikosketuksesta lähtien.

TEMPUR ROYAL ja SUPREME 25 cm patjaa suositellaan etenkin silloin, jos sinulla on kurvikas vartalo, esim. leveät hartiat tai tarvitset muuten patjaasi enemmän joustavuutta ja mukavuutta. 25 cm Royal patjaa suositellaan myös ensisijaisena hankintana 100–130 kg painaville henkilöille parempien jousto- ja tukiominaisuuksien ansiosta.

Patjan pintakerroksessa on 5 cm pehmeää TEMPUR Materiaalia, joka on yhdistetty 9 cm kerrokseen TEMPUR RVE Materiaalia, joka suuren TEMPUR solukonsa ansiosta hengittää entistä paremmin. Näiden kerrosten alle on yhdistetty vielä 11 cm erittäin joustavaa ja kimmoisaa tukivahtoa.

3,5 cm TEMPUR sijauspatjaa käytetään yhdessä TEMPUR patjan kanssa. Valitse 3,5 cm sijauspatja kun haluat patjaasi lisää muotoutuvuutta sekä painerasituksen vähenemistä ja parempaa pedattavuutta. Suositellaan etenkin 15 cm paksun Original patjan kanssa. TEMPUR -patjan päällä ei suositella käytettäväksi muuta kuin TEMPUR -sijauspatjaa. Huomioi, että TEMPUR patjat eivät välttämättä vaadi erillistä sijauspatjaa.

## HYVÄ NUKKUMISERGONOMIA ANTAA KEHON JA MIELEN UUDISTUA YÖAIKAAN

### TEMPUR -PATJA ANTAA SELKÄRANGAN JA NIVELTEN LEVÄTÄ NIIDEN LUONNOLLISISSA ASENNOISSAAN

**86 %** ASIAKKAISTA VAHVISTAA, ETTÄ SELKÄ-  
KIVUT VÄHENEVÄT TEMPUR -PATJALLA

**84 %** VASTANNEILLA LEVOTON LIIKEHDINTÄ  
JA KÄÄNTYILY VÄHENIVÄT

**83 %** VASTANNEILLA KIVUT JA EPÄ-  
MUKAVUUDEN TUNNE VÄHENIVÄT

**86 %**LLA VASTANNEISTA UNEN LAATU PARANI

**89 %** TEMPUR OLI PAREMPI  
KUIN ENTINEN PATJA

**95 %** TEMPUR-TUOTTEIDEN KÄYTTÄJISTÄ ON  
HANKINTAANSA JOKO TYYTYVÄINEN TAI  
ERITTÄIN TYYTYVÄINEN

*(Asiakastytyväisyystutkimus: Bain & Co, Boston, Mass, USA 2001)*

### TEMPUR MATERIAALI PERUSTUU NASAN TEKNOLOGIAAN

Se tunnistaa kehon painon ja lämmön, joten se muotoutuu jokaiselle yksilöllisesti sopivaksi. Sama patja sopii kaiken kokoisille ja painoisille (40-130 kg, myös muut painoluokat).

### TEMPUR MATERIAALIN PAINETTA VÄHENTÄVÄT OMINAISUUDET LIEVITTÄVÄT JA ENNALTAEHKÄI- SEVÄT KIPUJA

Patjan kosketuspinta-ala on kaksi kertaa laajempi kuin tavallisissa patjoissa, mikä lisää painottomuuden tunnetta. Kääntäilyyn tarve vähenee ja unen laatu paranee.

### TEMPUR SÄÄTÖPOHJAT PARANTAVAT NUKKUMISERGONOMIAA

TEMPUR vuoteille kehitetyt Superflex ja Elevation -säätöpohjat parantavat TEMPUR patjojen muotoutumis-, tuki- ja paineenvähennysominaisuuksia. Näin selkäranka, lihakset ja jänteet ovat oikeassa asennossa ja verenkierto paranee, minkä ansiosta yöuni on virkistävää ja rentouttavaa.

Säädettävä vuodetta voidaan käyttää helpottamaan vuoteesta ylös nousua ja tarjoamaan selälle hyvän lepoasennon. Säädettävän vuoteen muita etuja on mm. apu kuorsaamiseen, flunssaan ja tukkoiseen oloon sekä miellyttävän rentoutumisen mahdollisuus ennen nukkumista. Yhdellä napin painalluksella voit nostaa päätä, vartaloa tai jalkoja kohdistamatta ylimääräistä painetta tai rasitusta mihinkään kehon osaan.

## Nukkumisergonomiaan liittyviä tutkimuksia

### TERAPEUTTISEN HARJOITTELUN JA NISKA- TUKITYYNYN YHTEISVAIKUTUS ON TEHOKKAIN APU KROONISEEN NISKASÄRKYYN

Tutkimuksen mukaan muotoillun terveystyynyn käytön yhdistäminen fysioterapeutin ohjaamaan terapeuttiseen harjoitteluun on tehokkain tapa hoitaa pitkittynyttä niskasärkyä. *J. Reumatol 2007;34:151-8*

### PAINETTA VÄHENTÄVÄT PATJAT JA TYYNYT PARANTAVAT NIVELONGELMISTA KÄRSIVIEN UNTA

Yksilöllisesti koehenkilöille valitut Tempur patjat ja tyyntä vähentävät tutkimuksen mukaan tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsivien potilaiden painerasitusta ja kipuja. 78 % tutkimukseen osallistuneista totesi TEMPUR -patjan ja -tyynyn parantavan unta merkittävästi. *Koko tutkimus www.tempurmed.fi*

*Pirkanmaan ammattikorkeakoulu, Hyvinvointiklinikka 2008*

### REUMATAUTEJA SAIRASTAVAT NUKKUVAT PAREMMIN TEMPUR PATJALLA JA TYYNYLLÄ

Koehenkilöt nukkuivat kuntoutusjaksolla TEMPUR Kombipatjoilla (20 cm) ja -tyynyillä. 91 % oli tyytyväisiä patjaan ja 80 % tyyntyn. Tutkimusjakson aikana koehenkilöiden päiväaikainen väsymys, voimattomuus sekä heräämisen jälkeiset tuki- ja liikuntaelin oireet vähenevät. Koehenkilöt nukkuivat kuntoutusjaksolla paremmin kuin kotona, mikä johtui heidän mielestään tutkimuksessa käytössä olleista patjoista ja tyyneistä.

*Koko tutkimus www.tempurmed.fi Lilja 2007. Tampereen yliopisto*

### PUOLIPHEMEÄ PATJA (kuten TEMPUR) VÄHENTÄÄ ALASELKÄKIPUA

Tutkimuksen mukaan puolipehmeä (medium firmness) patja vähentää kroonista, epäspesifiä alaselkikipua.

*Kovacs, Abaira ym. 2003*

### TEMPUR -NISKATYYNY VÄHENTÄÄ KUORSAAMISTA JA PARANTAA UNEN LAATUA

Yhdysvaltalaisitutkimuksen mukaan 73 % kuorsaajien kumppaneista kertoi nukkuvansa paremmin, kun kuorsaaja käytti oikealla tavalla tukevaa ja selkärangan suorassa pitävää TEMPUR niskatyyntä. *Tutkimustiedote www.tempur.fi*

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

### TEMPUR PATJA ENNALTAEHKÄISEE TEHOKKAASTI PAINEEHAOVOJA

Satunnaistettu kliininen koe, joka koskee painehaavojen syntymisen ehkäisemistä, kun potilasta käännettäessä eri aikaväleihin

Tavoitteena oli arvioida potilaiden kääntelytiheyden ja painetta vähentävien patjojen vaikutus painehaavojen kehittymiseen. Päätelmissä todettiin, että kääntely 4-6 tunnin välein TEMPUR-MED patjalla oli tehokkaampaa kuin 2-3 tunnin välein tapahtuva kääntely tavallisella patjalla. TEMPUR-MED patja kesittää 50 %:n virhemarginaalin kääntelytiheydessä ilman vakavien kudosaaurioiden syntymistä potilaalle.

*Lisää tutkimuksesta www.tempurmed.fi*

*Defloor T, Gentin yliopisto Belgia, Gryndonck M, Utrechtiin yliopisto Alankomaat, Haalboom J, Utrechtiin yliopistollinen sairaala, Alankomaat.*

# Yli 75 000 terveydenhoitoalan ammattilaista ympäri maailmaa suosittelee aitoa TEMPURIA!



## TEMPUR TYINY JA PATJA YHDESSÄ TEKEVÄT SELKÄ- JA NISKA- KIVUISTA HISTORIAA PARANTAMALLA NUKKUMISERGONOMIAA

Ainutlaatuiset TEMPUR -patjat ja -tyynyt mullistavat makuuhuoneen. Ne vaikuttavat miljoonien ihmisten elämään kaikkialla maailmassa PARANTAMALLA UNEN LAATUA. Testaa TEMPUR – huomaat, miten TEMPUR -patjat ja -tyynyt voivat muuttaa loppuelämäsi.

- Helpottaa ja estää selkä-, niska- ja nivelvaivoja
- Auttaa nukkumishäiriöihin ja korjaa asentovirheitä
- Luo parhaat edellytykset hyvälle ja virkistävälle unelle
- Ekologinen valmistus ja pitkä käyttöikä
- Valmistettu parhaista mahdollisista materiaaleista
- CE-merkitty, allergiavapaa terveydenhoitotuote

TEMPUR Materiaali muotoutuu kehon lämmön ja painon vaikutuksesta yksilöllisesti tukien niskaa, selkää, hartioita ja jalkoja niiden oikeaan fysiologiseen asentoonsa. TEMPUR -tuotteita suosittelee yli 75 000 terveydenhoitoalan ammattilaista ympäri maailmaa ja Suomessa yhteistyössä ovat mm. Selkäliitto, Suomen Nivelyhdistys sekä Uniliitto.

### VALITSE AITO TEMPUR - COPY CAT VAROITUS

Parhaita jäljitellään aina. Markkinoilla onkin erilaatuisia viskoelastisia tuotteita, joita harhauttavasti ja lainvastaisesti esitellään TEMPURina. TEMPURin tutkitut ominaisuudet ja lupaukset toteutuvat vain aidossa TEMPUR Materiaalissa, jota valmistamme maailmanlaajuisesti yksinoikeudella. Aidon TEMPURin tunnista TEMPUR -logosta. Lue lisää [www.tempur.fi](http://www.tempur.fi) "usein kysyttyä" -kohdasta, jossa käsitellään materiaalin erot verrattuna jäljitelmiin (mm. materiaalin paino/tiheys, kestävyys, muotoutuvuus, tuki- ja painetta vähentävät ominaisuudet, puhtaat ja turvalliset raaka-aineet, CE -merkintä).

### TEMPUR ON SIJOITUS HYVINVOINTIISI

TEMPURin kestävyys, takuu ja pitkäikäisyys tekevät tuotteista käytössä edullisia. TEMPUR-investointi maksaa itsensä takaisin myös terveyttä edistävinä hyötyinä.

**TEMPUR MYYNTI:** Instrumentarium, Respecta, Life, Fysikaaliset hoitolaitokset, Stockmann, Sokos, Vepsäläinen, Isku sekä muut valtuutetut jälleenmyyjät. Valikoimat voivat vaihdella myymälöittäin. Nukkumisergonomian erikoismyymälät: Helsinki: Eerikinkatu 6. Tampere: Näsilinnankatu 31. Vantaa: Kauppakeskus Tikkuri, Asematie 4-10.

## HUOM!

**UUTEEN TYINYYN TAI PATJAAN TOTTUMINEN** voi kestää jonkin aikaa (jopa viikkoja), koska patjaa/tyynyä vaihdettaessa selkärangan ja koko vartalon asento voi muuttua. Mahdolliset niska- ja selkäkivut ovat siis normaaleja vaihdon yhteydessä.



Suomen Selkäliitto  
Finlands Ryggförbund



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

