



Af kiropraktor Henrik Uldall

**Uddrag af artiklen:**

## **"Hvordan vælger du den rigtige madras?"**

*(se hele artiklen på [www.sundhedsguiden.dk](http://www.sundhedsguiden.dk))*

Først og fremmest skal din madras være stor nok. Erfaringen viser, at den normalt skal være mindst 90 cm bred, og 20 cm længere, end du er høj. Ligger du meget uroligt, kan der være behov for endnu mere plads. Madrassen skal være af en sådan hårdhed, at en normal ryg er lige, når man ligger på siden. Du har behov for en blødere madras, hvis du vejer mindre eller har bredere hofter og/eller skuldre. Det modsatte gælder for tungere personer, de har brug for en hårdere madras.

Det er en gammel skrøne, at du skal ligge så hårdt som muligt. Der er faktisk alt for mange, der ligger på en for hård madras. En måde at bedømme, om madrassen har en passende hårdhed, er at ligge sig på ryggen. Man skal så kunne presse en hånd ind under lænden og føle et jævnt tryk på hele bagsiden af kroppen. Hvis hæle eller enden synker ned, er madrassen for blød.

Er ens madras for hård, kan det hjælpe at lægge en rullemadras over. Gerne lavet af bomuld, der er velegnet til at opsuge sved. Er madrassen for blød, må den enten kasseres eller overlades til en, der er lettere end en selv. Brug altid to madrasser i en dobbeltseng.

### **Springmadrasser**

Springmadrasser har været kendt i årtier, men har gennemgået en stor udvikling de senere år. De bør vendes regelmæssigt, både på den ene og den anden led, så holder de længere. De bedste springmadrasser fås med komfortzoner, dvs. områder, der er blødere og mere elastiske, dér hvor kroppen trykker hårdest, altså ved skulder og hofter. Det giver en mere ensartet støtte. Husk, at det ikke er alle springmadrasser, der dur til senge, der har "løft", altså kan hæves i den ene ende.

### **Boxmadrasser**

Boxmadrasser, hvor seng og madras er bygget ud i ét, kan ikke vendes på samme måde som en springmadras. De vil derfor have en større tendens til at få slappe fjedre hurtigere i de områder, hvor kroppen belaster mest og altså typisk have en dårligere holdbarhed. Som andre madrasser fås de i mange forskellige priser og kvaliteter.

### **Skumadrasser**

En almindelig skummadras er den billigste løsning, men kvaliteten er selvfølgelig også derefter. Polyurethan (PUR) skumgummimadrasser med luftkanaler er dyrere og bedre. De skal have en større hårdhed, da de giver mere efter.

### **Futon er japansk og betyder madras.**

Madrasserne er opbygget af lange, kartede bomulds-fibre, der er syet ind i et bomuldsbetræk. De kan fås med bomuld eller med et lag almindeligt skum eller latex over. De giver en god ventilation, virker kølige om sommeren og luner godt om vinteren. En brugbar sengebund kan bestå af en hård plade med en til to cm store huller placeret med højst 20 cm. mellem hver lamel. En lamelbund er bedre, og de billigste ikke meget dyrere. Der findes lamelbunde, hvor skulderpartiet er sænket lidt, og hvor hver lamel har egne "gummifødder", der hviler på sengerammen. Hver lamel kan så give sig uafhængigt af de andre. Det er en dyr men også for de fleste en vældig god løsning.

Ingen, heller ikke en fagmand, kan på forhånd med sikkerhed sige, hvilken madras der er den perfekte for den enkelte. Det vil ofte tage et stykke tid, før man ved, om den ny madras nu også er den rigtige.