



床褥選擇

有很多人因為用了不適合的床褥而導致腰酸背痛，究竟那一種床褥才適合使用？

人類的脊椎是有三個不同的弧度：頸椎、胸椎、以及腰椎弧度。由於每個人的脊椎弧度也不同，所以基本上沒有一張床褥可以切合每一個人的需要。身形比較健碩的人會比較喜歡使用較軟的床褥；但身型較輕盈的則可能會喜歡使用較硬的床褥。正因如此，同一張床褥也未必能令一對侶伴同時覺得舒適，為免強迫對方遷就，可考慮把兩張不同的單人床褥合起來便能解決問題。

在保健角度來說，於板床上放置兩吋厚的床褥最為適宜；但若厚度超過兩吋應選擇那些有承托力的床褥。優質床褥的承托力會針對人體特有的重量分佈，以支持身體不同位置的重量（特別是肩膊和臀部等較重的位置），好讓脊椎能保持原有的三個自然弧度。

床褥質料

床褥的質料不可太厚或太軟，亦要有足夠的彈力和空間去承托身體較重的部位，如胸部和臀部，以防止腰背下垂。但若質料太薄或太硬，亦也許不能容納胸背和臀部的重量和體型，因而令腰椎或頸椎部位失去承托力和令中部位置懸於半空。因此，床褥的層次中應附有棉墊，使床褥更能緊貼身體的三個自然弧度，令承托力平均分配整個脊椎。

獨立彈簧設計

市面上有很不同類型的床褥，選購時應著重有“獨立彈簧”的設計。把彈簧獨立分開可以令個別彈簧受壓時並不會影響另一個彈簧下垂。這種設計最能為不同位置的腰椎提供有平均的承托力，去切合人體的三個自然弧度。



Suite 1, 1/F 185A Forest Road
Hurstville NSW 2220

Phone: (02) 9570 8388

Fax: (02) 9570 6888

Website: www.medi-co.com.au

床褥的軟硬度

普遍認為，睡在硬的床褥或地板上會對腰部或背部的痛楚有幫助，但事實上病人在選擇床褥的軟硬度時亦有其他考慮因素。在急性腰痛時，病人睡在較硬的床褥上會比較適合，因為在較軟的床褥上轉身所需的腰力較高，動作亦相對比較困難，因而會影響到睡眠及復原進度。但相反，病人若在沒有腰骨痛時，睡在太硬的床褥上可能更為不舒適。這情況下，一些較軟的床褥可能更為合適；而非只單靠一般的指示去選擇太硬的床褥。

保養

定時把床褥反轉或首尾倒置是一種簡單的保養床褥方法，這樣做便可令不同位置的彈簧平均承受壓力，從而避免床褥下墮。儘管床褥能得到妥善的保養，日子久了，內藏的金屬彈簧也會因長時間不停受壓，引致金屬疲勞（**material fatigue**）而縮短，繼而令床褥變形或部分位置下墮。病人應及早更換下墮的床褥，以避免在睡眠時，脊椎因失去支持力和位置受影響而引致腰痛復發或翌日起床腰痛加劇。

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。