

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Poltrona relax: un aiuto per i problemi del sonno di anziani e disabili

divisionebusiness · Thursday, February 15th, 2024

Spesso le **persone anziane**, i **disabili** e tutti coloro che, per vari motivi conducono una vita eccessivamente sedentaria, soffrono di **insonnia**.

Fatica ad addormentarsi, risvegli frequenti e difficoltà a trovare una posizione comoda alterano la qualità del sonno al punto da rendere difficile, o persino impossibile, dormire per un numero di ore sufficienti.

Un **sonno disturbato o ridotto**, allo stesso tempo, comporta innumerevoli **ripercussioni** sulla salute e il **benessere psicofisico** della persona, complicando e peggiorando lo stato generale di salute.

Ogni situazione è differente e va trattata con il supporto di pareri esperti e consulenze mediche. Allo stesso tempo, però, si possono mettere in atto alcuni piccoli e utili **accorgimenti** per ridurre il disagio nelle ore notturne e provare a favorire il sonno.

Tra queste c'è l'impiego di un **supporto comodo e confortevole** su cui potersi sdraiare, sperando di ricevere il **giusto supporto**. In questo senso le **poltrone per anziani e disabili** possono essere valide alleate, grazie alle loro caratteristiche peculiari, che le rendono particolarmente adattabili a ogni tipo di esigenza e conformazione fisica. Vediamo più da vicino di cosa si tratta.

Il relax come anticamera di un sonno di qualità

Tralasciando tutte le cause legate alle diverse patologie, di cui possono essere affetti disabili e anziani e che possono influire sulla qualità del sonno, c'è un aspetto comune a tante situazioni e riguarda la **capacità di rilassarsi** nei momenti che precedono il sonno. Poter contare su un supporto in grado di **preparare il fisico e la mente** al sonno può senza dubbio giovare a questo scopo.

Una **poltrona relax**, adatta per le sue caratteristiche particolari sia agli anziani che ai diversamente abili, costituisce un'alternativa valida, per svariati motivi.

La possibilità di regolare altezza e angolatura dello schienale, ad esempio, garantisce il **giusto supporto alla schiena** e, allo stesso tempo, consente di svolgere alcune attività rilassanti come leggere, guardare la Tv o ascoltare musica, in totale comodità, prima di addormentarsi.

Anche i **sistemi massaggianti**, montati sulla maggior parte dei modelli più diffusi di poltrone relax, possono contribuire a sciogliere le tensioni, alleviare fastidi e dolori legati, ad esempio, a problemi di circolazione, alle ossa e alle articolazioni, e favorire un sonno più sereno e duraturo.

Infine, la possibilità di poter **stendere completamente lo schienale** offre anche l'opzione di poter riposare e addormentarsi per diverse ore su una poltrona relax.

È possibile dormire tante ore su una poltrona?

A volte il pensiero comune tende a demonizzare l'idea di **dormire su una poltrona**. Senza dubbio il materasso di un letto offre maggiori possibilità di riposare nella posizione che si ritiene più comoda e ricevere un ottimo sostegno e comfort. Allo stesso tempo, però, vi sono situazioni o casi particolari, in cui **dormire su una poltrona** pensata appositamente per **anziani e disabili** può essere ugualmente comodo e sicuro.

Le poltrone relax, infatti, per chi usa dormire in posizione supina possono offrire un **valido supporto** per la schiena e, allo stesso tempo, **favorire la circolazione** anche durante le ore di sonno. I sistemi di alzata assistita e le rotelle, inoltre, rappresentano un valido aiuto per tutti coloro che vivono soli, hanno problemi di deambulazione e tendono ad alzarsi spesso durante la notte, scongiurando eventuali rischi di caduta o perdita di equilibrio.

This entry was posted on Thursday, February 15th, 2024 at 5:00 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.