God søvn - godt liv

Skumplast, vann, luft, spiralfjærer. Lang, kort, dobbel, enkel, med eller uten overmadrass? Hard, myk, fast, dempet, udempet eller med soner?



Den som skal handle madrass kan like godt gjøre seg kjent med begrepene, man møter dem i forretningen i alle fall. Madrassen er kanskje det viktigste møbelet vi investerer i. På det norske markedet omsettes madrasser for om lag 800 millioner årlig.

Madrassen er det suverent mest brukte møbelet. Gjennomsnittlig tilbringer vi til sammen i overkant av 30% av livet i sengen - på madrassen. I et gjennomsnittsliv betyr det 220.000 timer! Likevel skal en virkelig flotte seg om en skal gi like mye som de fleste betaler for sofaen eller lenestolen. Både av bekvemmelighetshensyn og av hensyn til kroppens fysiske velvære er det viktig å bruke hodet og tenke med ryggen når en kjøper madrass. En dårlig natt gir gjerne en dårlig dag. Enkelte mener endog at en person som har sovet dårlig kan være like trafikkfarlig som en med promille.

Støtte

- En god madrass skal støtte kroppen og holde ryggsøylen mest mulig rett. Den skal gi kroppen hvile, slik at ikke musklene arbeider hele natten - og man våkner stiv og støl. Men det er også viktig at den er dynamisk og reagerer på de impulser en gir den - altså at den skal være lett å snu og vri seg i, sier kiropraktor Hans Jørgen Sørensen, som er opptatt av at gode madrasser skal bidra til å forebygge ryggplager.

Det er viktig å ta seg god tid når en tester madrasser. De som selger madrasser vet dette og har ingen motforestillinger mot at en kunde blir liggende i butikken en stund. Som en generell regel sier en gjerne

at jo tyngre en er, jo fastere bør madrassen være. I tidligere tider hadde man stor tro på at det var sundt å ligge hardt, dette er ikke lenger gjeldende oppfatning blant ekspertene.

- Tvert imot er det viktig at madrassen gir rom for de tyngste delene av kroppen, at hoftepartiet synker noe lengre ned i madrassen. Det kan også hende at en opplever madrassens egenskaper forskjellig ettersom en ligger mest på siden eller mest på magen eller ryggen. Madrassen bør prøves i de stillinger en benytter mest gjennom natten, men den skal jo gi støtte og komfort uansett hvilken stilling en sover mest i, sier Sørensen.

Komfort

Dagens madrasser kombinerer en myk og bløt følelse med tilstrekkelig støtte for kroppen.

- Det er viktig at madrassen ikke yter for stort mottrykk. De områdene på kroppen som er utsatt for mottrykket blir også mer utsatt for betennelser, ifølge Sørensen.

Hva som er komfortabelt er svært individuelt. Imidlertid skal en være klar over at en må venne seg til sin nye madrass. Det kan derfor være fornuftig å gi kroppen tre-, fire uker på å bli vant til den nye madrassen.

Det er også andre kvaliteter en skal se etter i madrassen. Hvilke egenskaper de ulike materialene har. Setter du høye krav til fukttransport bør du velge overmadrass med fukttransporterende egenskaper. Er du plaget av støvallergi bør du velge syntetiske materialer. Ifølge Norges Astma og allergiforbund er 70% av all inneallergi forårsaket av støvmidd, det er derfor viktig at det er enkelt å rengjøre madrasstrekket.

Levetid og garanti

Som alle andre produkter vil madrasser forringes over tid. Den beste garantien er å sørge for å velge en madrass som er fremstilt av kvalitetsmaterialer. Kroppen forandrer seg og behovene endres over tid, derfor bør en vurdere madrassens støtte og komfort jevnlig. Selv om "livstidsgaranti" nok er uttrykk for at madrassen er av god kvalitet, er garantien mer av akademisk interesse. Man bør ikke kalkulere med at madrassen skal holde livet ut, uansett. Vanligvis regner en 10 - 15 år som en normal levetid for madrassen. Møbelfaktas madrasstester simulerer 10 års bruk.

Plass

Man bør velge en madrass som gir plass til å bevege seg fritt og uhemmet i søvnen. Dette er særlig viktig når en deler sengen med en partner. De fleste madrassprodusenter leverer madrasser i en rekke bredder (og lengder) som gjør at alle kan finne sin idealstørrelse. Standardmadrassene er 2 meter lange og enten 75 eller 90 cm brede. Dobbelmadrassene er følgelig 150 og 180 cm brede.

Velg dessuten en madrass som er tilpasset sengen den skal plasseres i. Mer eller mindre fikse tilpasninger vil skape områder som kan øke slitasjen på madrassen.

Kvalitet

Det vil lønne seg å kjøpe kvalitetsprodukter. Det er som regel slik at prisen henger sammen med kvaliteten, når en handler hos seriøse forhandlere. Kvaliteten på materialer og konstruksjon gir totalkvaliteten. Det er derfor et godt råd og få forhandleren til å gjennomgå hva madrassen er bygget opp av, hvilke materialer som er benyttet i evt. rammer, bolstre (madrasstrekket), fibermaterialer, fjærer og øvrig "innhold".

Hva skal en så velge av alle de forskjellige materialene som ble nevnt innledningsvis? Fjærmadrasser er det vanligste på markedet i dag. De store norske produsentene av madrasser benytter denne teknologien i det meste av sine kolleksjoner. Men, forskjellige typer skum, luft, vann og tekstilmatter er heller ikke uvanlige madrassteknologier.