

تشک با طراحی (zonal) زونال و ارتباط آن با خواب عمیق و کیفیت بهتر خواب



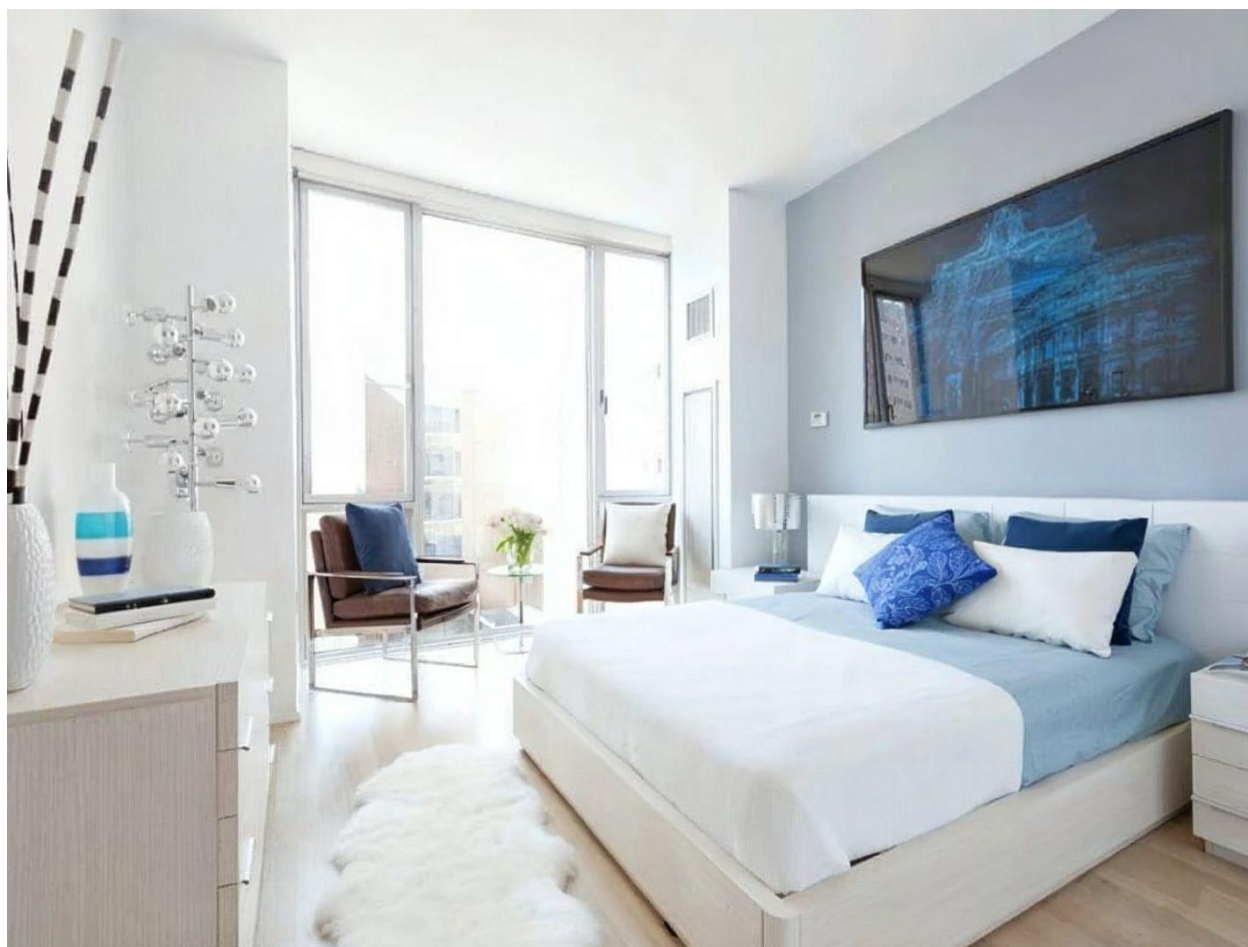
امروزه کیفیت خواب بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است و یکی از عوامل کلیدی در داشتن خواب عمیق بهینه، حمایتی است که سطح خواب (یعنی تشک) از بدن — به ویژه ستون فقرات و حالت طبیعی بدن — ارائه می‌دهد. طراحی‌هایی تحت عنوان «زونال» یا دارای **ناحیه‌ای با سفتی متفاوت برای نواحی مختلف بدن» به طور ویژه برای این منظور توسعه یافته‌اند. در این مقاله، به بررسی اینکه چگونه چنین تشک‌هایی می‌توانند انحنای ستون را در خواب بهبود دهند و در نتیجه کیفیت خواب (از جمله مرحله REM) را ارتقا دهند، می‌پردازیم.

طراحی زونال تشک چیست؟

تشک زونال به تشکی اطلاق می‌شود که در طول یا عرض خود **ناحیه‌های متفاوتی** با سفتی، سختی یا فوم متفاوت دارد؛ برای مثال، ناحیه میانی که قرار گرفته بر لگن و ستون فقرات است ممکن است سفت‌تر طراحی شده باشد تا از فرو رفتن زیاد بدن در آن قسمت جلوگیری کند، در حالی که نواحی شانه‌ها یا کمر ممکن است نرم‌تر باشند تا فشار کمتری ایجاد شود و راحتی بیشتری فراهم گردد.

چگونه طراحی زونال کمک می‌کند به انحنای درست ستون فقرات و خواب عمیق

- ستون فقرات انسان در حالت طبیعی خواب باید در موقعیتی قرار گیرد که انحنای کمری (لوردوز) و انحنای گردنی (سرویکال) تا حد ممکن در محدوده طبیعی باشند؛ وقتی تشک خیلی نرم یا خیلی سفت باشد، این انحنای ممکن است دچار



- تغییر شوند. برای مثال، تشک بسیار نرم می‌تواند باعث شود لگن فرو رود و کمر قوس کمری بیش از حد شود یا شانه‌ها فرو رفته و ستون در وضعیت غیرطبیعی قرار گیرد.

بررسی‌ها نشان داده‌اند که تشک زونال، با تقسیم بار و سفتی مناسب در نواحی مختلف بدن، می‌تواند به حفظ حالت طبیعی ستون کمک کند. در یک مطالعه، تشک زونال در مقایسه با تشک بدون زونا، در بخش پایین کمر تا لگن (lower lumbar to pelvis) عملکرد بهتری در حفظ وضعیت ستون نشان داد.

این به معنای کاهش فشار بر دیسک‌ها، عضلات و مفاصل نواحی حساس مثل کمر و لگن است. کاهش تنش و فشار در این نواحی می‌تواند باعث شود بدن راحت‌تر وارد مراحل عمیق خواب شود (از جمله مرحله REM) و بیداری‌های شبانه کمتر شود. در مطالعه‌ای آمده است که تشک خاصی که طراحی زونال داشت، با کاهش درد کمری و افزایش احساس راحتی همراه بوده است.

برند رویال (Royal) محصولات متنوعی دارد: تشک طبی، فنری، مموری فوم و... در سایتشان آمده است که «طبی فنری»، «فنر منفصل»، «فنر میکرو» و درجه‌های مختلف سفتی را ارائه می‌کنند

اگرچه در اطلاعات عمومی برند رویال، اصطلاح «زونال» به صورت واضح ذکر نشده، اما عباراتی مثل درجه سفتی متفاوت، «یک سمت نرم‌تر و طرف دیگر اندکی سفت‌تر» دیده می‌شوند. مثلاً یکی از مدل‌ها گفته شده «یک سمت آن مقداری نرم‌تر و طرف دیگر اندکی سفت‌تر است». [تشک آنلاین](#)

بنابراین، می‌شود نتیجه گرفت که ایده تقسیم سفتی به نواحی مختلف (هرچند شاید دقیقاً «زونال» نامیده نشده باشد) در ایران نیز پیاده شده است.

منبع: سایت <https://www.balishma.com>