

Kopfsteller - Bedeutung - Einstellung

Der Kopfsteller des Lattenrostes dient zur physiologisch richtigen Kopflagerung während der Schlaf- und Liegezeit. Er ist ungeeignet als Rückenlehne oder Leseunterstützung.

Der Körper darf beim Liegen nicht verformt werden. Der Kopf ist kleiner als die Schulterbreite - der Winkel des Kopfstellers hat diesen Unterschied auszugleichen. Daher ist er relativ kurz, denn die Schulter darf nicht am Kopfsteller zu liegen kommen - im Gegenteil, sie muss in einer Schultermulde eingebettet werden.

Daher darf das Kopfkissen ebenfalls nicht unter der Schulter liegen. Es dient hauptsächlich zur Unterlage für Hals und Nacken.

Erst das Zusammenspiel von Schultermulde, Kopfsteller und Kopfkissen ergibt die Möglichkeit einer optimalen Lagerung der so überaus sensiblen Hals- Nacken-Schulterpartie. Die richtige Einstellung ist wesentlich mitentscheidend für die so wichtige Entspannung. Beachten Sie daher bitte die aus jahrelanger Praxis stammenden Empfehlungen:

1. Kopfsteller ganz flach legen.
2. Ein geeignetes Kopfkissen (40 cm breit) so auflegen, dass es mit dem Kopfsteller übereinstimmt.
3. Legen Sie sich in Rückenlage ins Bett.
4. Nach kurzer Entspannung hebt ein Helfer den Kopfsteller langsam an. Bleiben Sie dabei völlig entspannt liegen - nicht mithelfen! Erst wenn Sie das Empfinden haben, nicht mehr hintenüber zu hängen, also Ihre natürliche Haltung erreicht haben, sagen Sie: Stop!
5. Machen Sie Korrekturen dieser Position nur im Halb- Zentimeterschritt! Und mit viel Geduld. Faustregel: Lieber um einen Zentimeter zu hoch als zu niedrig.

Fragen Sie uns bitte im Zweifelsfall!
Viele erholsame Nächte wünscht Ihnen das Team von

SCHANO – RÜCKENFREUNDLICH WOHNEN