



## שינה תחת לחץ מזרני קפיצים והשפעתם על גופנו

למעלה מ-90% מהמזרנים בשוק היום הם מזרוני קפיצים- סלילי קפיצים מתכתיים התומכות בגופו של האדם הישן. ישנם סוגים שונים של מערכות סלילי קפיצים בשימוש. אך העיצוב הבסיסי של מזרן זה לא השתנה מאז שהוצג בשנות ה-70 של המאה ה-19. מזרן קפיצים טיפוסי עולה בין 5000 ל-1000 ₪.

### כיצד זה עובד?

כאשר אתם ישנים על מזרן קפיצים המשטח מעוצב על ידי נקודות הגוף הנמוכות או הכבדות ביותר, הלוחצות מטה את סלילי הקפיצים. נקודות המגע העליונות לא לוחצות על הקפיצים ומסיבה זו אזורים אלו זוכים לתמיכה מועטה או נותרים ללא תמיכה כלל.

### נקודות לחץ

מכיוון שגופכם לוחץ מטה את הקפיצים בנקודות הנמוכות ביותר, קפיצים אלו לוחצים על גופכם חזרה ויוצרים נקודות לחץ. נקודת לחץ עשויה להיות בעלת אפקט זהה ללחיצה על פציע על מנת לעצור דימום. היא עוצרת את זרימת הדם לאזור כולו.

### גירוי עצבי

העצבים שלכם מגיבים לחסימת זו של זרימת הדם. אתם עשויים להתעורר עם תחושת "זרם" או "נמלים" הנוצרת כאשר חלקים בגופכם "נרדמים". במצב של עירות או שינה, כאשר מערכת העצבים שלכם חשה בלחץ הזה ובאובדן זרימת הדם, מאלצת את גופכם לשנות תנוחה.

### תזוזות והתהפכויות

מכיוון שמזרן קפיצים יוצר את נקודות הלחץ הללו, תזוזות והתהפכויות תכופות הן נחוצות. האדם הישן על מזרן קפיצים ישנה 80 תנוחות בלילה בממוצע.

### הפרעה למחזור השינה

הגוף האנושי בדרך כלל ניח בזמן שינה עמוקה. בשלב השינה העמוקה הגוף נח ומתקן את עצמו. נקודות לחץ, חוסר נוחות ותזוזות תכופות עשויים לקצר או אף למנוע את שלב זה.

## טכנולוגיית השינה Kenko של ניקן פותרת את הבעיה הזו.

מערכת השינה Kenko אינה מכילה קפיצים. רפידת המזרן Kenko מורכבת ממשטח מוצק ועם זאת מגיב לצורת הגוף ומעניק את רמת התמיכה הנכונה. רפידת המזרן כוללת גם שכבת עיסוי פסיבית המספקת תמיכה נוספת ואפקט עיסוי עדין.

### טכנולוגיית השינה Kenko:

- מסירה נקודות לחץ
- מקדמת זרימת דם טובה יותר
- מפחיתה תזוזות והתהפכויות
- מעניקה סביבת שינה המקדמת שינה עמוקה, מרגיעה ומחדשת