

# FAQ – GODT AT VIDE OM RESTAHEAD™

Her finder du tips og svar på spørgsmål, som mange kunder har fundet nyttige. Har du gode oplevelser med RESTAHEAD™ nakkestøtten, spørgsmål, forslag eller kommentarer vil vi blive glade for at høre fra dig også på [info@restahead.com](mailto:info@restahead.com)

## Spørgsmål og svar

### Hvordan bruger man RESTAHEAD™ nakkestøtten optimalt?

■ **Svar:** Man anvender RESTAHEAD™ nakkestøtten på højkant bag nakken, se evt. den lille film med instruktion [her](#). Det er vigtigt for optimal afslapningsposition, at nakkestøtten sættes i spænd mellem nakke/baghoved og underlag/ryglæn. Træk nakkestøtten fast ind mod din nakke, når du læner dig tilbage, så nakkestøttens to ruller danner en støttende bue bag nakken. Fikser eventuelt buens facon med snorene på hver side.

### Hvad er formålet med snorene med snorelås på hver side af RESTAHEAD™ nakkestøtten?

■ **Svar:** Snorene bruges til at fastholde nakkestøtten i din foretrukne buede position.

### Hvor meget skal RESTAHEAD™ nakkestøtten bue?

■ **Svar:** Det afhænger af din bygning (højde, nakkens kurve, hovedets størrelse osv.), formen og hældningen på det sæde du læner dig opad eller dit underlag. Den skal bue så meget, at den støtter og du kan sidde eller ligge afslappet og behageligt.

Du kan tænke på RESTAHEAD™ nakkestøtten lidt som en pude - den kan bøjes mere eller mindre, og faconen fikseres med de to snore hvis du ønsker.

Du kan justere nakkestøtten afhængigt af, hvor du befinder dig, og hvad du har behov for i den pågældende situation. Afhængigt af sædets form kan det nogle gange være en fordel at bøje nakkestøtten mere end du normalt ville for at nå optimal støtte. Nakkestøtten er med andre ord meget fleksibel.

### Hvad betyder det, at RESTAHEAD™ nakkestøtten er ergonomisk korrekt?

■ **Svar:** Det betyder at RESTAHEAD™ nakkestøtten støtter hovedet og nakken på en måde, som er god for kroppen. Vores nakkehvirvler og rygsøjle bør set fra siden danne et s. Med den ene kurve i nakken og den anden over lænden. Når du anvender RESTAHEAD™ nakkestøtten, får dit hoved og din nakke støtte til at hvile i kroppens naturlige position, og ydermere forhindrer de to fleksible ruller i nakkestøtten, at hovedet ruller til siden eller tabes forover. Derved kan musklerne slappe af, hvilket giver optimal hvile, og man undgår ubehagelige og smertefulde sidestillinger med risiko for ømhed og forstrækninger.

### **Kan man sove med RESTAHEAD™ nakkestøtten?**

■ **Svar:** RESTAHEAD™ nakkestøtten er perfekt rejseudstyr i fly, bil, bus og tog, hvor man ikke har så stor bevægelsesfrihed, og den er ligeledes fantastisk til at hjælpe med afspænding og afslapning på stranden, til yoga, hjemme i lænestolen, på sofaen eller hvor man nu ønsker at kunne slappe af. Den er ikke tænkt som erstatning for en hovedpude om natten, men nogle bruger den til at falde i søvn med.

### **Kan man bruge RESTAHEAD™ nakkestøtten på en stol uden et højt ryglæn?**

■ **Svar:** Skal du anvende RESTAHEAD™ nakkestøtten siddende kræves et ryglæn, der er tilpas højt til at nakkestøtten kan sættes i spænd, men ryglænet behøver ikke at rage op over dit hoved. Langt de fleste fly-, bil-, bus-, og togsæder, samt mange lænestole og liggestole har høje ryglæn. I metroer og busser, hvor man typisk transporteres over kortere afstande vil ryglænene ofte være lavere.

### **Kan børn bruge RESTAHEAD™ nakkestøtten?**

■ **Svar:** Ja, større børn kan sagtens bruge RESTAHEAD™ nakkestøtten. Hvor meget nakkestøtten skal bue afhænger bl.a. af brugerens bygning - se også ovenfor.

### **Kan RESTAHEAD™ nakkestøtten vaskes?**

■ **Svar:** Ja nakkestøtten kan vaskes ved 40 grader. Stræk evt. lidt i betrækket inden du hænger den til tørre. Tåler ikke tørretumbling eller kemisk rensning. I det daglige kan man med fordel bruge en klædebørste til at børste nakkestøtten fri for evt. fnug.