

Rust voor je rug

Interview: Guy Goewie

Wetenschappelijk onderzoek in de praktijk gebracht

BOORTMEERBEEK. Het zopas verschenen *Rust voor je rug* is het tweede boek van Pascal Mannekens en alles wijst erop dat het net als het eerste met méér dan 10 000 verkochte exemplaren een absolute bestseller wordt. De auteur weet waarover hij schrijft: als kinesitherapeut en docent ergonomie kent hij beter dan wie ook de problemen waarmee een groot deel van de westerse bevolking dagelijks geconfronteerd wordt: lage rugpijn als gevolg van een slechte nachtrust. Oorzaak? Een bedsysteem dat niet aangepast is aan onze individuele behoefte, een absolute noodzaak nochtans want er bestaan geen twee dezelfde slapers. De wetenschappelijke theorie uit het boek is niet alleen duidelijk verstaanbaar maar nu ook voor iedereen in de praktijk bereikbaar: Pascal Mannekens heeft zijn bevindingen namelijk toegepast in *Bedking Ergopolis*, waar je alles vindt om op de juiste manier de nacht door te brengen...

Pascal Mannekens' eerste boek *Rug en bed* was goed voor méér dan 10 000 verkochte exemplaren. Voor één keer geen kookboek dat een dergelijke score haalt...

Pascal Mannekens: „Beide boeken pakken een probleem aan dat erg leeft: niet minder dan 60 à 80% van de westerse bevolking wordt ooit geconfronteerd met rugklachten als gevolg van een slechte nachtrust en die wordt op zijn beurt veroorzaakt door een fout bedsysteem. Het probleem onder de aandacht brengen is één ding, er iets aan doen is iets anders. Al twintig jaar ben ik ermee bezig: het proefschrift voor mijn master kinesitherapie aan de KU Leuven bevatte een vergelijkend onderzoek rond rugondersteuning bij klachtenvrije proefpersonen. Internationaal kon dat op veel belangstelling rekenen. Mijn eerste boek is nog steeds een belangrijk referentiewerk voor academici, artsen, fysiotherapeuten, de bedding-industrie, verdelers en consumenten.”

Is het dan zo slecht gesteld met onze slaapgewoonten?

„Goed slapen wordt steeds belangrijker: overdag moet ons lichaam de nodige inspanningen leveren om goed te functioneren, de wervelkolom en vooral de tussenwervelschijven worden daarbij zwaar belast en die moeten 's nachts tot rust komen. Maar zodra we in slaap vallen, hebben we geen controle meer over onze slaaphouding, we zijn dan uren aan één stuk overgeleverd aan de kwaliteit van ons bed, matras, bedlinnen... Zelfs een perfecte houding op een slechte matras zou nefast zijn voor onze rug. Een juist bedsysteem houdt daarom rekening met het lichaamsgewicht, lengte en breedte, lichaamsbouw, transpiratie, warmteproductie. Al die elementen verschillen van slaper tot slaper. Een matras voor twee personen is in elk geval verkeerd, behalve dan voor ééneige tweelingen misschien...”

Het aantal winkels dat zich 'slaapspecialist' noemt, groeit constant aan en overal hoor je wel een ander verhaal, zodat je de indruk krijgt dat zij en zij alleen al onze slaapproblemen kunnen oplossen.

„Dat is natuurlijke commerciële onzin. Die zogenaamde specialisten verkopen massaproductie en die kan onmogelijk voor iedereen goed zijn. Bij ons geen bandwerk maar individuele oplossingen, telkens die éne zeldzame combinatie tussen aangenaam en comfortabel slapen maar toch goed en gezond. Vaak hoor ik de vraag: moet een goede matras noodzakelijk duur zijn? Hoe duurder, hoe beter is uiteraard ook onzin maar alles heeft zijn prijs en een goede matras is gemaakt van uitstekende grondstoffen, bevat individueel aangepaste comfortzones met verschillende weerstanden, reguleert het transpiratievocht en de warmteontwikkeling. Zowel de matras als het bedlinnen moeten kunnen ademen en toch isoleren van de koude. Stel je koopt een matras van duizend euro en je weet dat die tien jaar meegaat, dan kost die dertig eurocent per nacht, toch geen slechte investering want we brengen gemiddeld één derde van ons leven in bed door.”

Mogen we in de toekomst nog verdere ontwikkelingen verwachten?

„Het bed van de toekomst zal er één zijn dat via een ingenieus elektrisch systeem kan aangepast worden aan verschillende slapers. Stel je voor wat een revolutie dat zal teweegbrengen: zelfs in een hotelbed zal je dan van de perfecte nachtrust kunnen genieten. Zover zijn we echter nog niet: met een internationaal team van ergonomen zijn we momenteel nog in het stadium van de research. Nog zo'n denkpiste is de verbeterde warmtebeheersing, bijvoorbeeld door verse lucht in het bed en beddengoed te blazen, zodat de warmte- en vochtregulatie van de slapers kan worden verbeterd.”



Bedking Ergopolis

Leuvensesteenweg 338
3190 Boortmeerbeek
Tel: 015/52 03 60

ma, woe, do, vr: 10.00u - 18.30u
za: 10.00u - 18.00u
zo: 14.00u - 18.00u
di + feestdagen gesloten
www.bedking.be



Pascal Mannekens: *Rust voor je rug* – Kies het juiste bed en maximaliseer je slaapcomfort

Uitg: Lannoo, ISBN 987 94 014 1768 6, verkrijgbaar in de Boekhandel/Lannooshop of bij Bedking
192 pag. paperback 4-kleurendruk € 19,99

Wie is Pascal Mannekens?

Mannekens (° 1970) promoveerde in 1994 als Master in de Kinesitherapie aan de KUL. Zijn proefschrift, een vergelijkend onderzoek rond rugondersteuning bij klachtenvrije testpersonen, werd internationaal gretig opgepikt. Mannekens ging daarna aan de slag bij Recticel Bedding Europe, waar hij samen met de KUL de aanzet gaf tot de ontwikkeling van gepersonaliseerde slaapsystemen.

Hij doceerde Ergonomie en werd een vaak gevraagd spreker op congressen voor professionals en consumenten. Hij is ook een belangrijk aanspreekpunt voor zowel grondstofleveranciers als matrasfabrikanten uit de bedding-industrie. Zijn eerste boek, *Rug en bed*, was goed voor meer dan 10.000 verkochte exemplaren en werd een belangrijk referentiewerk voor academici, artsen, fysiotherapeuten, beddingindustrie, retailers en consumenten.