

GOED

ACTION
verover ons land

LEES 64

DRAADLOZE SPELERS
En nu muziek!

LEES 67

LEVEN

goedleven@ln.be

8/10

Belgen kampen met klachten

40%

meer operaties in 10 jaar

1/2

adolescenten heeft wel eens last van lage rugpijn

Onze rug roest

Lage rugpijn treft het merendeel van de Belgen en het aantal operatieve ingrepen is in tien jaar tijd met bijna de helft gestegen. Moeten we met z'n allen naar de rugschool? «Ook een kantoorjob is zeer belastend. Onze rug is immers gemaakt om te bewegen», zegt kinesist Lieven Danneels.

KATRIEN DEPOORTER

Minstens een derde van ons leven brengen we al slapend door. Dus kunnen we die 240.000 uur maar beter op de juiste matras liggen. Maar hoe vinden we nu die ideale 'bedpartner'? Kinesitherapeut én slaapexpert Pascal Mannekens geeft raad. «Elke persoon heeft een andere matras nodig.»

STEFAN VANDERSTRAETEN



Slaapexpert raadt matras van 1.000 euro aan om rugklachten te voorkomen

Shutterstock

«Een bed moet je kostbaarste bezit zijn»

In een gemiddeld mensenleven wordt een derde in bed doorgebracht. Dat zijn een duizelingwekkende 10.000 dagen of 240.000 uur. «Of beduidend meer tijd dan we bijvoorbeeld in de wagen of keuken spenderen. Anders gezegd: thuis hoort het bed altijd ons kostbaarste bezit te zijn. Ook al omdat een goede nachtrust uiteindelijk ook tot een betere gezondheid én productiviteit leidt», zegt Pascal Mannekens. Als kinesitherapeut en ergonomisch adviseur schreef hij zopas 'Rust voor rug', een verbazend gedetailleerd boek over slaapcomfort, dat vooral onze rug ten goede moet komen: «Want overdag werkt onze rug zodanig hard – met het torsen van ons lichaamsgewicht en het ondersteunen van al onze bewegingen – dat die 's nachts alleen maar de beste omstandigheden verdient. Vooral de tussenwervelschijven die tussen onze 24 ruggenwervels zitten én eigenlijk de schokbrekers van ons lichaam vormen, moeten tijdens onze slaap zo goed mogelijk kunnen ontspannen. En dat kan alleen maar met de juiste houding en matras.»

Op je zij is beter

En die juiste houding blijkt alvast niet de buiklig. Pascal Mannekens: «Gelukkig slaapt slechts een kleine minderheid van zo'n 5% op de buik, want deze houding is nefast voor de nek. Om te kunnen blijven ademen, moet zo'n buikslaper zijn nek de hele nacht naar links of rechts gedraaid houden, waardoor de wervelkolom al die tijd in een onnatuurlijke positie zit. Veel gezondere houdingen zijn de rug- en de zijlig, met een voorkeur voor die laatste. Die zijlig – met licht opgetrokken knieën – is namelijk de natuurlijkste houding, die zelfs door astronauten in gewichtsloze toestand wordt aangenaam, omdat die de tussenwervelschijven het minst belasten.»

Maar Pascal Mannekens waarschuwt dat ook bij de juiste houding een slechte matras alles kan verknoeien. «Ik heb al genoeg patiënten met nek- en rugklachten gekend die nachts in een correcte zijlig indommelen. Maar door-

dat hun matras oncomfortabel hard is, schakelt hun lichaam 's nachts onbewust over van zijlig naar buiklig. Ons slaapcomfort staat of valt dus echt met de juiste matras.»

Ideale bedpartner

Al blijkt die 'ideale' bedpartner voor iedere persoon anders: «Zowel qua lengte, gewicht, schouderbreedte en taille is elke persoon verschillend én dat geldt dan ook voor de matras. Ieder mens heeft een andere nodig én dus valt een matras voor twee personen eigenlijk af te raden. Zware mensen moeten sowieso harder slapen dan lichtgewicht, omdat ze in een zachte matras te diep zouden wegzakken. Terwijl een slanke vrouw in een harde matras dan weer helemaal niet zou wegzakken en dat is evenmin ideaal.»

«Slank of zwaarlijvig, een goede matras moet altijd 'net voldoende' meegeven. Bij een slanke persoon die in zijlig slaapt, moet de natuurlijke

horizontale lijn van de wervelkolom zo goed mogelijk behouden blijven. Wat betekent dat de schouder en heup in de matras voldoende moeten kunnen zinken, terwijl de slanke taille tegelijk opwaartse steun nodig heeft. Anders zakt de wervelkolom toch door en kan ze nooit de ideale lijn aanhouden. Maar een zwaarlijvige persoon heeft door de brede 'taille' geen uitstekende heupen en heeft dus ook geen zachte heupzone nodig.»

«Kortom: terwijl een slanke vrouw een matras nodig heeft met een zachte schouderzone, harde taillezone en zachte heupzone, heeft een zwaarlijvige nood aan een matras met zachte schouderzone, maar harde taille- én heupzone. Die zones blijven trouwens onveranderd als de personen in ruglig zouden slapen. In die positie heeft de wervelkolom een natuurlijke S-kromming én om die aan te houden volstaat dezelfde matras.»

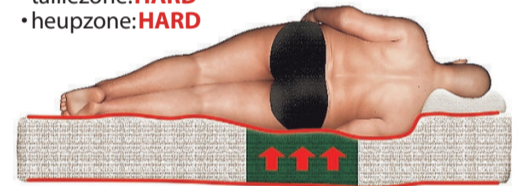
Duurder is beter

Wat met het prijskaartje: is een duurder matras sowieso een betere? Pascal Mannekens: «Bij de meeste matrassen stijgt de kwaliteit evenredig met de prijs. Pas vanaf 800 à 1.000 euro per persoon mag je van een matras spreken die aan alle noodzakelijke parameters voldoet. Dat ze in grote ketens vaak amper de helft kosten? Zulke matrassen zijn algemeen gefabriceerd en kunnen onmogelijk de juiste individuele ondersteuning bieden. Om over de warmte- en vochtregeling nog maar te zwijgen. Eerlijk: wie geen problemen wil riskeren, koopt beter een duurder matras. Een goede nachtrust is die investering ook waard. Want met een prijskaartje van 1.000 euro en een houdbaarheid van tien jaar, slaapt men uiteindelijk in de best mogelijke omstandigheden voor nog geen 30 eurocent per nacht. Dat is een koopje voor onze rug.»

'Rust voor je rug' van Pascal Mannekens is uitgegeven bij Lannoo, telt 240 pagina's en kost 19,99 euro.

Voor zwaarlijvige mensen

- schouderzone: **ZACHT**
- taillezone: **HARD**
- heupzone: **HARD**



Voor slanke mensen

- schouderzone: **ZACHT**
- taillezone: **HARD**
- heupzone: **ZACHT**



Copyright: Marc Jacobs & Frank Geisler

65% slaapt in zijlig
30% slaapt in ruglig
5% slaapt in buiklig

Populaire materialen doorgelicht

• TRAAGSCHUIM

«Traagschuim of visco-elastisch schuim hoort eigenlijk niet thuis in een matras, dus is zo'n exemplaar een absolute afrader. Traagschuim werd destijds door de NASA in de stoelen van de astronauten gestopt om de versnellingen van de spaceshuttle op te vangen. Máár: als er te veel traagschuim in een matras wordt gebruikt, wat meestal het geval is, zakken zwaardere mensen er met hun heup en lage rug zo door, wat nefast is voor de wervelkolom. Bovendien wordt zo'n matras in de zomer vaak mals en in de winter hard. Niet kopen.»

• POCKETVEREN

«Een traditioneel en degelijk systeem waarbij de veren in afzonderlijke textielzakjes zitten. Meestal worden die afgedekt met een laag latex of koudschuim. Geen slecht systeem zolang die afdeklaag dik genoeg is, tussen 2,5 à 4 cm aan beide kanten. Niet zo warm en dus perfect voor mensen die het makkelijk warm hebben en veel transpireren 's nachts.»

• LATEX

«Latex is elastisch en matrassen in dit materiaal passen zich makkelijk aan het lichaam aan. Natuurlijk latex is nog comfortabeler dan synthetisch latex, maar sowieso zijn latexmatrassen ideaal voor koukleumen.»

«Matras maximaal tien jaar houdbaar»

«Terwijl een bedbodem vijftien jaar kan meegaan, bedraagt de maximale houdbaarheidsdatum van een matras hoogstens tien jaar», aldus Pascal Mannekens. «En die 'levensduur' kan men écht niet verlengen door de matras geregeld om te draaien. Al raad ik iedereen wel aan om de matras twee keer per jaar om te draaien. Zo haalt men er het maximale rendement uit,

want beide zijden van de matras worden evenredig belast.»

En wat dan met de bijvoorbeeld belangrijke schouder- en heupzone in die matrassen? «Bij de meeste matrassen zijn die zones symmetrisch ingebouwd aan beide zijden. Door de matras om te draaien, verandert men dus eigenlijk niets aan de zones.»

Waarop letten in de winkel?

Wie 'Rust voor je rug' leest, weet perfect waarop te letten bij de aankoop van een nieuwe matras. «Maar zelfs dan is het een absolute must om nooit alleen, maar altijd met tweeën naar de winkel te trekken», stelt Pascal Mannekens. «Zo kan de ene persoon bij het uittesten van de matrassen kijken of de zij- en ruglig van de andere persoon wel de natuurlijke positie van de wervelkolom volgt. Daarom is het belangrijk altijd strakke kleding te dragen en geen slobbertruien. Een kwartier op de matras blijven liggen, hoeft evenmin. Al na een halve minuut voelt je lichaam perfect of een matras comfortabel is of niet.»