



‘Rust voor je rug’

Uitgeverij Lannoo

€ 19,99

Goed bed is beste medicijn tegen rugklachten en slaapstoornissen

80% van de Belgen krijgt vroeg of laat te maken met rugpijn. 10% daarvan wordt een chronische rugpijnpatiënt. Van die 10% heeft maar liefst 70% slaapproblemen. De Belgen slikken daardoor 1 miljoen slaappillen per dag, en dat terwijl deze op lange termijn niet werken en zelfs verslavend zijn. Er gaat nog veel te weinig aandacht naar het bed als middel tegen rugklachten en slaapstoornissen. Pascal Mannekens, auteur van het boek ‘Rust voor je rug’, geeft uitleg.

“In mijn boek breng ik voor het eerst het verband tussen de kwaliteit van bedden en het stijgend aantal rugklachten en slaapstoornissen in kaart. Men koopt nog te vaak het foute bed”, opent Mannekens.

Optimale ondersteuning van lichaam en wervels

“Als je slaapt dan dalen je spierspanning en bewustzijnsniveau. Je bed moet je lichaam en wervels dus op de juiste manier ondersteunen. Je kan tijdens het slapen een foute lighouding immers niet corrigeren zoals je overdag zou doen. Aangezien we een derde van ons leven slapen, is dat bed dus erg belangrijk. Het moet een harde ondersteuning geven aan je lage rug en heupen, en een zachte ondersteuning aan je schouders. Het slaap-

systeem wordt steeds meer geïndividualiseerd op basis van iemands lichaamsbouw en comfortbehoeftes”, aldus Mannekens.

” Het slaapsysteem wordt steeds meer geïndividualiseerd op basis van iemands lichaamsbouw en comfortbehoeftes

Pascal Mannekens
AUTEUR BOEK
‘RUST VOOR JE RUG’

Opletten bij visco-elastisch schuim

“Je vermijdt best een matras die in de middenzone veel visco-elastisch schuim bevat. Dat wordt namelijk zachter onder invloed van lichaamsdruk en lichaamswarmte. Daardoor zullen je lage rug en heupen te weinig ondersteuning krijgen en dus doorzakken.”

JORIS HENDRICKX

redactie.be@mediaplanet.com