

“Te hard of te zacht moet je vermijden”

We brengen ongeveer een derde van ons leven slapend door. Dat er een relatie is tussen een goede nachtrust en het juiste bed, is al langer geweten. Maar waar moeten we net op letten, en welke gevolgen kan bijvoorbeeld een slechte matras op termijn hebben op ons slaapcomfort? Slaapexpert Pascal Mannekens bracht het boek ‘Rust voor je rug’ uit en geeft ons met plezier tips om de kans op een goede nachtrust aanzienlijk te verhogen.

MIEKE VERCRUIJSSE

Kinesitherapeut, ergonomisch adviseur en wetenschappelijk onderzoeker Pascal Mannekens verwierf al naam en faam als expert slaapcomfort in binnen- en buitenland. “We merken nog een grote onwetendheid bij zowel patiënten als het medisch personeel wat slaapcomfort betreft”, vertelt hij. “Het is voor mij belangrijk om de wetenschappelijk onderbouwde informatie die we hebben, toegankelijk te maken voor het grote publiek.” De slaapexpert beklemtoont dat het uitermate belangrijk is dat het bed aangepast is aan de individuele slaper. “Het probleem is dat we nu vaak te maken hebben met gestandaardiseerde matrassen. Dat komt het slaapcomfort helemaal niet ten goede. Er zijn namelijk heel wat verschillen in het lichaam van een man en een vrouw. Zie het als schoenen. We dragen toch ook niet allemaal dezelfde schoenen? Verder dient ook met de lichaamsdimensies

rekening gehouden te worden. Zo is het niet aangewezen dat bijvoorbeeld een obese man op dezelfde matras slaapt als een dame met anorexia.” Volgens Mannekens is een te harde of te zachte matras te vermijden. “Wanneer je te zacht, dus drukverlagend



Pascal Mannekens is slaapexpert. (grf)



Pascal Mannekens: “Een matras moet net harder zijn in het midden en zachter aan de schouders.” (foto grf)

slaapt, dan zak je dieper door waar je zwaarder bent. Concreet is dat aan het bekken en aan de lage rug. Net zo ontwikkel je ruggijn. Een matras moet net harder zijn in het midden en zachter aan de schouders. En dat geldt zowel voor volwassenen als voor opgroeiende kinderen”, gaat hij verder. En als we onze matras gekozen hebben, dienen we dan ook een aangepaste bedbodem te kiezen? “Uiteraard. Ook de bedbodem dient afgestemd te worden op de lichaamsbouw om een maximaal

comfort te hebben. Hierbij is een latexbodem de beste keuze. Die kan afgesteld worden op de lichaamsbouw en zorgt voor een goede verluchting van de matras”, aldus de expert.

DE KIP OF HET EI?

Recent wetenschappelijk onderzoek wees volgens Mannekens uit dat slaapproblemen een risicofactor zijn voor het ontwikkelen van ruggijn op latere leeftijd. “Dat is een geheel nieuwe benadering, want vroeger werd ervan uit-

gegaan dat mensen slaapstoornissen kregen door de ruggijn. 60 tot 70% van de chronische ruggijnpatiënten blijven te kampen met een slaapprobleem. Nu weten we dus dat het belangrijk is ons te focussen op de slaapstoornissen om de rugklachten te vermijden”, besluit hij.

• Meer weten? Rust voor je rug - Maximaliseer je slaapcomfort, een uitgave van Lannoo, 19,99 euro. Info: www.pascalmannekens.be