

Reclame-tester

Kobe
Ilsen

ZELFS ASTRONAUTEN IN DE RUIMTE

Spaar je wervels en slaap op je zij

Mijn favoriete slaappositie? Allemaal! Buik, rug of zij: zelf vermijd ik geen enkele houding en daarmee behoort ik tot 31% van de slapers die 's nachts alle mogelijke hoeken van de kamer opzoekt. Maar de best mogelijke ligging? «Op de zij», weet slaapexpert Pascal Mannekens. «Terwijl de buiklig absoluut af te raden valt.»

Slaapstoornissen? Nooit last van gehad, dokter. Ik dommel 's nachts als een pas gepamperde baby in. Een straffe die me wakker krijgt, zelfs mijn eigen lichaam niet dat onder de lakens nochtans graag op verkenningstocht trekt. Waar 69% van de Vlamingen in bed één vaste slaappositie verkiest, hou ik net als die overige 31% van variatie. Buik, rug of zij: het is me om het even. Al maak ik volgens kinesitherapeut én ergonomisch slaapexpert Pascal Mannekens — ook auteur van 'Rust voor je rug' — beter wel een keuze. «Zodat onze rug — die overdag hard werkt door in de eerste plaats al ons eigen lichaamsgewicht te torsen — 's nachts alleen maar de best mogelijke omstandigheden krijgt. Vooral de tussenwervelschijven die tussen onze 24 ruggenwervels zitten én eigenlijk de schokbrekers van ons lichaam vormen, moeten kunnen ontspannen én zijn dus gebaat bij de juiste slaaphouding.» En dat blijkt alvast niet de buiklig te

zijn, hoewel 15% van de lezers zich daar toch aan bezondigt. Mannekens: «Niet alleen zorgt deze buiklig voor extra druk op de organen — zeker bij zwaarlijvige mensen —, bovendien krijgen ook de nek-wervels een immense spanning te verwerken. Om te kunnen blijven ademen moet de buikslaper de nek de hele nacht onnatuurlijk naar links of rechts gedraaid houden. En dat kan op langere termijn tot nek- en rugklachten leiden.»

Hard tegen zacht

Of hoe je de buiklig voortaan maar beter kan laten, al blijkt soms ook de matras de schuldige. «Als een matras te hard is én de schouders en heup daardoor te veel druk ondervinden, zal ons lichaam tijdens de slaap onbewust naar een meer comfortabele situatie zoeken en zo al eens op de buik belanden. Voor sommige buikliggers kan een zachtere matras dus

5%
RUGSLAPERS

49%
ZIJSLAPERS

▲
▲
▲
RUGLIG
GOED VOOR:
pijnlijke schouder
of heup
SLECHT VOOR:
snurken en reflux

al de oplossing betekenen.» Al doen ze er toch goed aan op die zachtere matras meteen ook de best mogelijke slaaphouding aan te leren: «En dat is de zijlig», zegt Mannekens overtuigd. «Die zijlig, met licht opgetrokken knieën is de natuurlijkste houding omdat die de tussenwervelschijven het minst belasten. Niet toe-vallig wordt die ook door astronauten in gewichtloze toestand aange-

**Voor sommige
buikslapers
kan een zachtere
matras al de
oplossing
betekenen**

Kinesitherapeut
Pascal Mannekens

▲
▲
▲
ZIJLIG
GOED VOOR:
reflux, rug, nek
en gewrichten
SLECHT VOOR:
pijnlijke schouder
of heup

nomen. Het is ook de meest stabiele houding: wie met de zijlig inslaapt, heeft met de armen en benen meteen ook extra stabilisatoren.»

Snurken

Al rest ons nog die ene houding die 5% van onze lezers aanneemt: de rug. «Als onze nek en hoofd met een goed hoofdkussen voldoende onder-

DOEN HET ZIJDELINGS



31%
BUIK-RUG-
ZIJSLAPERS

15%
BUIKSLAPERS

Foto's Jan Aelberts

▲
▲
▲
BUIKLIIG
GOED VOOR:
snurken
SLECHT VOOR:
rug, nek en
ademhaling



steund worden, is ook met de ruglig weinig mis. Tenminste: als er niemand naast je ligt. Want bij de ruglig zullen snurkers het meeste geluid maken.» En daar zit de zwaartekracht voor alles tussen: door de inwerking daarvan op de tongspier vernauwt de keel en neemt het snurkgeluid toe. Maar voor u ernaar vraagt, dokter: zelf heb ik er nog nooit klachten over gehad.