

**SLAPEN OP MAAT**  
Gepersonaliseerde slaapsystemen.

**SLAPELOOSHEID** Helft van de  
Belgen heeft er al eens last van.

**SLAAPADVIES** Het belang van  
professionele ondersteuning.

# Slapen

**Peter Van de Veire:**  
“Midden in de nacht  
opstaan word je  
nooit gewoon.”

 KENNISPARTNER

# Ergonomisch slaapsysteem voorkomt rugklachten

Het verband tussen (slecht) slapen en rugklachten is groter dan u zou denken. Pascal Mannekens, eigenaar van het Ergopolis expertisecentrum en auteur van het boek 'Rust voor je rug', verdiept zich al jaren in het onderwerp en is overtuigd van de preventieve rol van het slaapsysteem.



## Pascal Mannekens

Eigenaar Ergopolis expertisecentrum  
en auteur boek 'Rust voor je rug'

Mensen besteden vaak pas aandacht aan hun bed wanneer ze rugklachten krijgen en slecht slapen, maar met een goed slaapsysteem kunnen deze klachten net voorkomen worden.



## 'Rust voor je rug'

Uitgeverij Lannoo

### Wat is volgens u het verband tussen rugpijn, slaapstoornissen en je bed?

"Mensen besteden vaak pas voldoende aandacht aan hun bed wanneer ze rugklachten beginnen te krijgen en slecht slapen. Maar met een goed slaapsysteem, dat aangepast is aan je lichaam, kunnen rugklachten net voorkomen worden. Rugklachten en slaapstoornissen ontwikkelen zich over de hele wereld tot een van de grootste maatschappelijke problemen: 60 tot 80 procent van de bevolking wordt in de loop van zijn leven geconfronteerd met een moment van lage rugpijn, met een piek tussen de leeftijd van 35 en 55 jaar. Daarnaast hebben ongeveer 50 tot 70 procent van de patiënten met chronisch lage rugpijn slaapstoornissen. Bijna 4 miljoen Belgen hebben te maken met een slaapstoornis."

### Maar wat is dan een goed bed?

"Een goed bed of ergonomisch slaapsysteem bestaat vooreerst uit de juiste combinatie van hoofdkussens, matras en lattenbodem die volledig op je lichaamsbouw is afgestemd. De laatste jaren is er duidelijk een evolutie naar personalisatie van het slaapsysteem, waarbij er rekening wordt gehouden met je schouder-, taille-, en heupbreedte, krommingen van je rug, lichaamsgewicht, BMI en de meest voorkomende slaaphouding. Voor elke lichaamsmaat is er een aangepast slaapsysteem. Om zeker te zijn van de juiste rugondersteuning moet in zijlig de rug alvast een horizontale lijn vormen."

### Hoe kan je kiezen tussen een harde of een zachte matras?

"Een goed slaapsysteem moet altijd net voldoende meegeven. Er zullen onvermijdelijk meerdere problemen ontstaan indien je te hard of te zacht slaapt. Slaap je te hard, dan komt er te veel druk op schouders en heupen te liggen en zal de rug een onnatuurlijke S-bocht vertonen. Mensen die te hard slapen, slapen eveneens onrustiger, vinden geen comfortabele inslaaphouding en bewegen te veel tijdens hun slaap. Op een hardere matras slapen, is enkel relevant bij zwaardere personen met een hoge BMI. Te zacht slapen, is dan ook weer niet goed. Dan krijg je een hangmateffect waardoor de rug gaat doorbuigen zoals een banaan en er lage rugpijn ontstaat. Een slanker persoon slaapt het best op een zachter slaapsysteem."

### Er zijn tegenwoordig verschillende soorten matrassen te vinden. Wat is het grote verschil?

"De matrassoorten kan je indelen in drie grote groepen: de koudschuimmatrassen, latexmatrassen en matrassen met pocketveren. Comfortabele matrassen hebben een minimale dikte van ongeveer 20 centimeter en zijn steeds voorzien van symmetrisch opgebouwde zachte schouderzones en een verstevigde middenzone om je rug voldoende te ondersteunen op je zwaarste lichaamspunt. De meeste massa zit uiteindelijk in de buik- en heupregio van het lichaam. Schuim- en latexmatrassen zijn zeer elastisch en ideaal voor mensen die het snel koud hebben. Behoor je tot de lichaamstypes die het eerder snel te warm hebben, dan kies je beter voor een luchtige pocketverenmatras."

### Hoe verloopt de methodiek in jullie expertisecentrum Ergopolis om een slaapsysteem te personaliseren?

"Onze aanpak valt een beetje te vergelijken met een bezoek aan de huisarts. Alles begint met een goed gesprek. Op basis van de vraagstelling krijgen we een beter beeld van mogelijk aanwezige klachten zoals schouder-, nek- en rugpijn. Heb je last van een slaapstoornis zoals moeilijk inslapen, doorslapen en vermoeidheid overdag, dan is er misschien een verband met het bed. Om een duidelijk beeld te krijgen van de lichaamsvormen van elke persoon gebruiken we een bodyscan. De bodyscan meet alle lichaamsmaten en de krommingen van de wervelzuil in rug- en zijaanzicht. Vervolgens meten we hoe het slaapsysteem zich moet aanpassen aan de referentiemetingen in stand. Het rugmeetbed is een elektronisch aangedreven lattenbodem waarmee we de ondersteuning in alle lichaamszones precies kunnen instellen. Zo verkrijgen we een gepersonaliseerd slaapsysteem met een optimaal slaaprendement."

## 60 tot 80%

van de bevolking wordt in zijn leven geconfronteerd met lage rugpijn.

### Heeft u tips voor mensen die een nieuwe matras willen aanschaffen?

"Ik zou iedereen aanraden om een slaapsysteem te kopen met een zachte schouderzone, een verstevigde middenzone en met een lattenbodem die perfect op het lichaam kan worden afgesteld. Het is ook belangrijk om geen matras aan te schaffen waarin visco-elastisch schuim verwerkt zit, aangezien de kans dat je doorbuigt in de middenzone veel groter is, waardoor er rugpijn kan ontstaan. Daarnaast is het beter om een matras te kiezen die vier keer per jaar omgedraaid kan worden, en die zowel aan de boven- als onderzijde beslaapbaar is. Om de tien jaar koop je het best een nieuwe matras. Het is dan zeker aangeraden om je te laten opmeten in een expertisecentrum om zeker te zijn van je aankoop."

**Bedking**  
Ergopolis®



[WWW.PASCALMANNEKENS.BE](http://WWW.PASCALMANNEKENS.BE)  
OF [WWW.BEDKING.BE](http://WWW.BEDKING.BE)

Yasemin Utku

redactie.be@mediaplanet.com