

⚠️ SLAAPVEILIGHEID Zo slaapt je baby veilig en gezond. P03

👍 EEN BED OP MAAT Ontdek welk slaapsysteem bij jou past. P09

☰ INSPIRATIE De nieuwste trends voor je slaapkamer en salon. P10

Slapen

Bieke Ilegems:

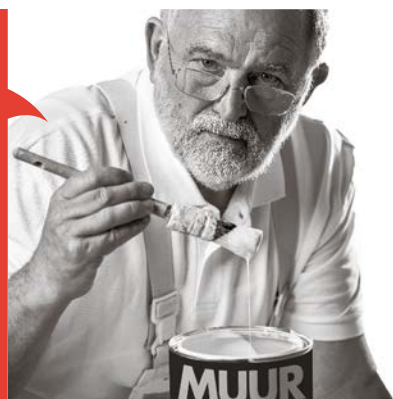
“Voor ik ga slapen, denk ik aan vijf dingen van de afgelopen dag waarvoor ik dankbaar ben.”



© COVERFOTO: KRIS VAN EXEL

**Hoezo,
topverf is
altijd duur?**

Martin, zaakvoerder Martin Messiaen schildersbedrijf
43 jaar ervaring



PAINTFACTORY®
VERF MET IMPACT

Breng kleur in jouw interieur
... en dat tegen voordelige fabrieksprijzen!

Brugge - Gent - Antwerpen - Hasselt*
*Open vanaf 8 december 2017

www.paintfactory.be



Vrouwen hebben het vaak moeilijker om het juiste bed te vinden. Een van de redenen hiervoor is dat de verschillen in schouder-, taille- en heupbreedte groter zijn bij vrouwen dan bij mannen.

© FOTO: PRIVÉ

“Bijna geen enkele Belg slaapt in het juiste bed”



Pascal Mannekens

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

Pascal Mannekens is kinesitherapeut en wetenschappelijk onderzoeker en bestudeert de biomechanische interactie tussen het lichaam en het bed. Hij ijvert al jaren voor meer aandacht voor gepersonaliseerde slaapsystemen: een bodem, matras en hoofdkussen die optimaal op de slaper zijn afgesteld. Anders ontstaan er mogelijk klachten als rug- of nekpijn en stramme gewrichten.

U pleit al heel lang voor meer aandacht voor een goed slaapsysteem. Wat moeten we daar precies onder verstaan?

“Een slaapsysteem is het geheel van bedbodem, matras en hoofdkussen. Tel daar gerust ook nog het bedtextiel bij, want ook dat bepaalt voor een deel je slaapcomfort. Ik vind dat we dat slaapsysteem moeten behandelen als een paramedisch hulpmiddel, want dat is het ook. Net zoals een ergonomische bureaustoel of aangepaste schoenen dat zijn. De keuze voor een bed mag niet enkel bepaald zijn door esthetiek: een bed is zoveel meer dan een stylingobject.”

“Een op de drie Vlamingen kampt met slaapproblemen, en daar zijn uiteraard verschillende redenen voor. Een onaangepast bed is daar een van. Wie op een onaangepast bed slaapt, slaapt minder snel in, vindt minder makkelijk een comfortabele slaaphouding en ervaart ook minder diepe slaap. En het is net die laatste soort slaap die we nodig hebben om fysiek te recuperen. Het is niet zozeer de hoeveelheid slaap die

telt, maar wel de kwaliteit van de slaap. Als je weet dat we ongeveer een derde van ons leven in bed spenderen, kunnen we er maar beter voor zorgen dat die tijd goed besteed wordt.”

Wat zijn de gevolgen van een slecht slaapsysteem?

“Wie slechter slaapt, staat minder fit op en functioneert minder goed overdag. Bovendien kunnen heel wat concrete fysieke klachten toegeschreven worden aan een slecht bed. Rug-, schouder-, heup- en nekpijn bijvoorbeeld, maar ook stijve gewrichten. De meeste pijnen zijn een gevolg van een verkeerde houding en verdwijnen ook snel met de juiste ondersteuning. Ik schat dat in ons land nog geen vijf procent van de mensen in het juiste bed slaapt, het kan dus niet anders dan dat daar problemen van komen.”

Als je weet dat we ongeveer een derde van ons leven in bed spenderen, kunnen we er maar beter voor zorgen dat die tijd goed besteed wordt.

Hoe komt het dat zo weinig mensen het juiste bed kiezen?

“We zijn ons gewoon nog te weinig bewust van de belangrijke preventieve rol dat een goed slaapsysteem kan spelen. In de medische wereld, onder bijvoorbeeld artsen en kinesitherapeuten, is er weinig aandacht voor, en onder consumenten heerst er grote onwetendheid. Daarom dat ik een drietal jaar geleden een adviesboek heb geschreven bij uitgeverij Lannoo, 'Rust voor je Rug', waarin ik mensen het een en ander probeer bij te brengen over slaapcomfort en -hygiëne.”

Wat doen we dan vooral verkeerd?

“Heel veel mensen slapen of te hard of te zacht. Als je te hard slaapt, komt er te veel druk op je schouders en heupen en gaat de wervelkolom

een onnatuurlijke welving vertonen. Slaap je te zacht, dan krijg je een hangmateffect: de wervelkolom gaat doorbuigen als een banaan, waardoor lage rugpijn ontstaat. Verder is het niet aan te raden om een tweepersoonsmatras te kopen, want elke persoon verschilt van lichaam en noden. En ook matrassen met visco-elastisch schuim zijn af te raden, omdat het schuim zachter wordt onder invloed van druk en temperatuur, waardoor het dus minder ondersteuning biedt.”

Waar moeten we vooral op letten?

“Dat het slaapsysteem aangepast is aan je lichaam. Van belang zijn je lichaamsgewicht, BMI, schouder-, taille-, en heupbreedte, de kromming van je wervelkolom, of je veel zweet tijdens het slapen of niet, enz. In onze comfortwinkel, Bedking Ergopolis, meten we met een bodyscanner alle belangrijke lichaamsparameters van onze klanten. Daarna gaan ze op een elektronisch aangestuurd rugmeetbed liggen, zodat we de lattenbodem optimaal kunnen aanpassen aan hun persoonlijke noden. Ik raad altijd aan om een instelbare lattenbodem te kopen, zodat we kunnen personaliseren.”

En wat is van belang bij de matras?

“De matras moet opgebouwd zijn uit comfortzones: zo moet de matras meer weerstand bieden ter hoogte van de lage rug en de heupen, en moet ze net minder weerstand bieden ter hoogte van de schouders.”

Zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen?

“Vrouwen vormen een risicogroep, in die zin dat ze over het algemeen slechter slapen dan mannen. Hoe dat komt? Ten eerste is hun hormoonhuishouding complexer, wat een weerslag heeft op de slaap. Ten tweede hebben vrouwen meer neiging tot piekeren dan mannen. Ten derde is hun lichaamsbouw anders: de verschillen in schouder-, taille- en heupbreedte zijn groter bij vrouwen. Daardoor is het moeilijker om voor vrouwen het juiste bed te vinden.”

U doet ook aan wetenschappelijk onderzoek. Waar bent u momenteel mee bezig?

“Ik kan daar nog niet zoveel details over kwijt, maar ik ben wel permanent bezig met de ontwikkeling van nieuwe en innovatieve slaapsystemen. In de toekomst zal hoe dan ook met elektronica gewerkt worden, in het bedsysteem en/of in het lichaam, zodat de slaapkwaliteit vanop afstand gemonitord kan worden en zodat er kan worden bijgestuurd indien nodig. Wie dat actief reguleerbare slaapsysteem als eerste op de markt zal brengen, valt nog af te wachten. Maar dat onze wereld constant in verandering is, staat buiten kijf.”



'Rust voor je rug'

Uitgeverij Lannoo

Bedking
Ergopolis®



WWW.PASCALMANNEKENS.BE
WWW.BEDKING.BE

Eline Maeyens
redactie.be@mediaplanet.com