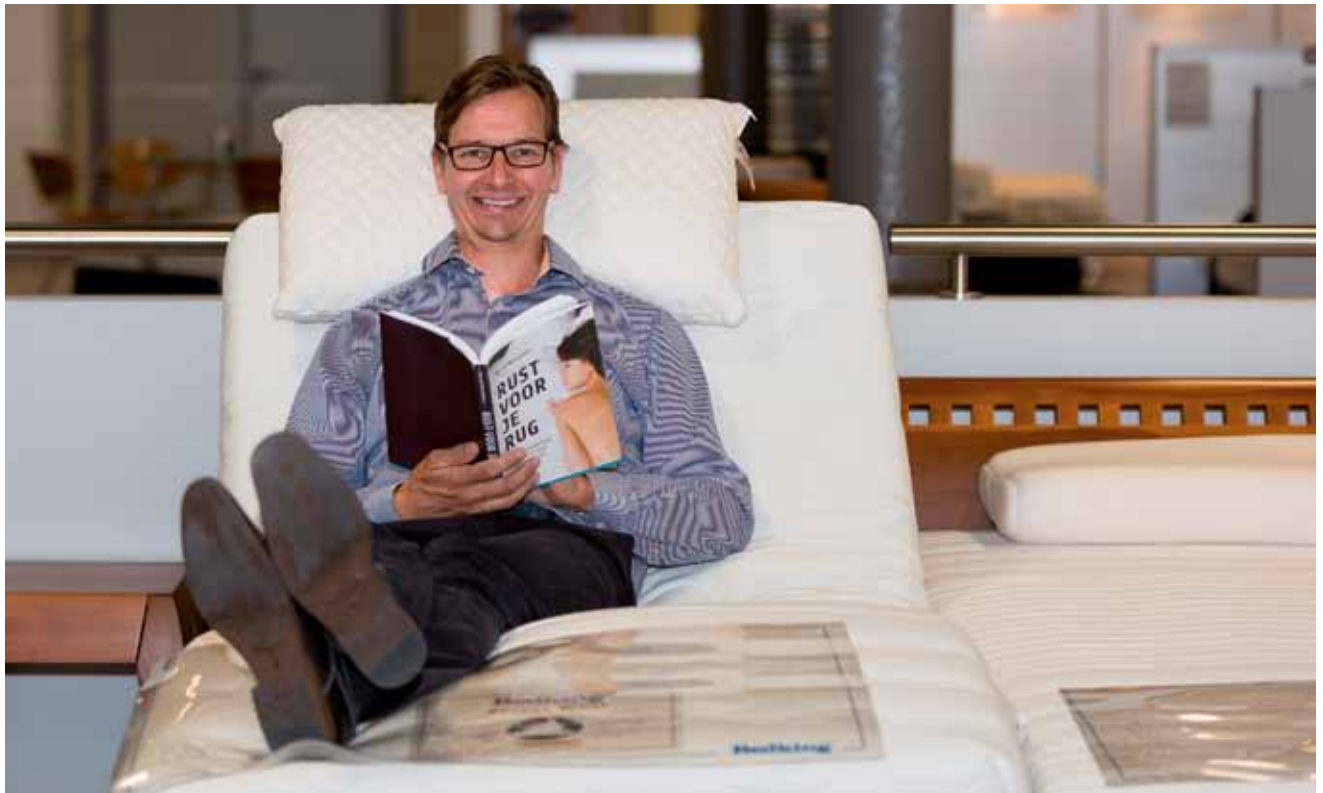


# RUST VOOR JE RUG

PASCAL MANNEKENS REKENT AF MET HARDNEKKIGE MYTHES

*Met zijn nieuwste boek 'Rust voor je rug' wil Pascal Mannekens komaf maken met enkele hardnekkige mythes rond slaapcomfort. Slapen is een zeer persoonlijke aangelegenheid, die een benadering op maat van ieder individu vergt. Dit is dé conclusie van een leerrijk boek dat verder afrekent met de lobby van het visco-elastisch schuim, die de wereld via grote marketingcampagnes doet geloven dat beweeglijkheid slecht is voor rug en leden. Mannekens gaf tekst en uitleg tijdens een persconferentie eind juni, in Brussel.*



BRUSSEL - P.L.

Pascal mannekens is zelf uitbater van Ergopolis, een succesvolle slaapcomfortzaak in Boortmeerbeek. Hij vertelt: "Je wil niet weten wat ik allemaal te horen krijg! "Mensen die slecht slapen en constant rugpijn hebben omdat ze op een verkeerde matras slapen en fout geadviseerd zijn door een geneesheer of een collega-verkoper. Dat is dan ook de reden waarom ik beslist heb om

een boek te schrijven dat op een verhelderende wijze uitlegt waaraan een optimale matras moet voldoen en zodoende een leidraad moet vormen voor zowel koper als verkoper."

Pascal is niet aan zijn proefstuk toe. In 1991 schreef hij een eerste boek, 'Rug en bed', waarvan 10.000 exemplaren werden verkocht. Maar omwille van de academi-

sche stijl werd het vooral aan vakmensen verkocht en kwam het niet op de markt via de geëigende kanalen. Anders dan 'Rug en bed' is 'Rust voor je rug', dat bestemd is voor alle belangstellenden. Uitgeverij Lannoo schakelde een tiental academici in en een ghostwriter, die de academische taal van de auteur moest omzetten in vlot leesbare teksten.

### COWBOYVERHALEN

"Mensen zijn geneigd om zich te informeren via het internet, omdat er eenvoudigweg geen literatuur bestaat over de voorwaarden waaraan een comfortabel bed moet voldoen. Op het internet circuleren er veel cowboyverhalen zodat het voor de consument zeer moeilijk is om zich objectief te informeren. 900.000 Belgen zitten met chronische rugpijn, 14 % van de Amerikanen hebben chronische spierpijn, ochtendpijn, en zitten door slaapgebrek met chronische vermoeidheid overdag. Al deze mensen zoeken vroeg of laat naar een bed dat hun pijn moet verminderen. Op internet vinden ze een schat aan informatie, echter hoofdzakelijk van fabrikanten die met holle slogans hun eigen slaapcomfort aanprijzen en zeggen dat hun bed het beste bed is. Omgekeerd is er slechts één keer onderzoek gedaan naar wat de consument nu eigenlijk graag heeft. Het antwoord is vrij eenvoudig: de meerderheid van de consumenten willen een bed dat hun rug ondersteunt en comfortabel aanvoelt."

Met zijn boek hoopt Pascal Mannekens in de eerste plaats de retailer te informeren en vervolgens de eindconsument. "We lanceren het boek daarom eerst in de beslotenheid van de sector. Kort erna zal Lannoo het op de markt brengen. We doen dit zo om te vermijden dat de consument beter geïnformeerd zou zijn dan de verkoper, die het boek als eerste zal kunnen lezen en de consument zodoende veel beter zal kunnen informeren."

### CONFORM MET DE LICHAAMSBOW

'Rust voor je rug' is onderverdeeld in eenvoudige hoofdstukken. De eerste drie hoofdstukken vertellen hoe de rug functioneert, hoe rugpijn ontstaat en wat het verband is tussen slapen en rugklachten. Een matras moet aangepast moet zijn aan de morfologie van de slaper. Een variabele druk, afhankelijk van de lichaamsbouw, is daarom de beste oplossing. Een te zachte matras zorgt ervoor dat de slaper in een put ligt, wat nefast is voor de

rug. Een matras moet ook tegendruk geven: die tegendruk moet meer zijn op de lichaamszone waar de slaper het zwaarst is en minder daar waar hij het lichtst is.

Uit een matrassentest van de Nederlandse consumentenbond is gebleken dat visco-elastisch schuim weliswaar goed scoort op drukverdeling, maar matig tot zwak op lichaamsondersteuning in rug- en zijlig. De matrassen met de hoogste veerkracht scoren het best op beweeglijkheid van de slaper, op stabiliteit en ondersteuning.

Diverse onderzoekers zeggen dat medium matrassen beter zijn dan harde matrassen, en dat de wervelzuil beter ondersteund wordt op een matras met een maximale contactdruk. Volgens Mannekens is de wervelzuil het best ondersteund bij slaapsystemen met een zachte schouderzone en een hardere middelzone. Conformiteit is sterk afhankelijk van de lichaamsbouw, bijvoorbeeld het verschil tussen man en vrouw en taille- en heupbreedte. Ook voor het hoofdkussen moet conform zijn: niet te zacht, maar zeker ook niet te hard, zodat er voldoende ondersteuning is.

### OPTIMALE VENTILATIE

Mannekens overloopt in zijn boek diverse slaapsystemen. Naast de hoger vermelde wetenswaardigheden omtrent conformiteit, pleit hij voor een matras die optimaal ventileert en zweet absorbeert. Een matras die op een box ligt, kan niet of nauwelijks ventileren. Daarom scoort een boxspring doorgaans slecht op vochtregulering. Een matras daarentegen die op een spiraal of lattenbodemplaat ligt, kan beter verluchten. Drukverlagende schuimen – zoals visco-elastisch schuim – zijn door hun samenstelling zó dicht, dat er geen lucht doorkomt, laat staan transpiratievocht.

### DE EFFECTEN VAN EEN NIEUW BED

Uit een onderzoek van Jacobson in 2002 is gebleken dat een nieuw slaapsysteem wel degelijk een gunstige invloed heeft op de kwaliteit van de slaap. Zo zou 57 % van de respondenten minder last hebben van rugpijn, 61 % minder pijn in de schouders, 59 %'s ochtends een minder stijf gevoel in de rug en 61 % een betere algemene slaapkwaliteit.

In het boek staan nog wetenswaardigheden over de ideale kamertemperatuur en de rol van het bed en bedtextiel. Volgens Mannekens is vooral de matrastijl





verantwoordelijk voor temperatuurbeïnvloeding en niet het matras.

### LEERRIJKE STOF

Het boek is bijzonder leerrijk en geeft de lezer heel wat relevante info over de slaapfasen, de rug, de invloed van het slaapsysteem op de rug, slapeloosheid en hoe de kwaliteit van de slaap verbeterd kan worden.

'Rust voor je rug' verdient een bestseller te worden. Als je ziet hoeveel boeken er op de markt zijn over koken en hoe die als zoete broodjes verkopen, dan is het verwonderlijk dat het zo lang heeft geduurd eer er iemand het opportuun vond om een boek te schrijven over slaapcomfort. Terwijl we verhoudingsgewijs veel langer in bed liggen dan dat we aan tafel zitten.

### GUNSTTARIEF VOOR DE RETAILER

Pascal Mannekens biedt het boek in de sector aan tegen een gunstprijs. Een pakket van vijf boeken kost 100 euro, van veertien boeken 250 euro en van 24 boeken 400 euro. Hierin zijn handling, btw en portkosten inbegrepen. •

