

Portret

PASCAL MANNEKENS :

Eerste wetenschappelijk onderbouwd boek bewijst relatie slaapproblemen en rugklachten

'Rust voor je rug'

BOORTMEERBEEK / MECHELEN - Pascal Mannekens (44), geboren in Mechelen en opgegroeid in Boortmeerbeek, is zaakvoerder van Bedking Ergopolis in Boortmeerbeek en bracht een 2de boek uit, getiteld 'Rust voor je rug'. Zijn eerste boek, 'Rug en Bed', ging 10.000x over de toonbank en werd een referentiewerk voor academici, artsen, fysiotherapeuten, de bedindustrie, retailers en consumenten.

In zijn nieuw boek beschrijft Mannekens onder meer hoe lage rugpijn ontstaat, wat het verband is tussen slapen en rugklachten, de bedeigenschappen van een goed slaapsysteem en de 'oorlog' tussen hard en zacht slapen. "Het boek is wetenschappelijk onderbouwd, maar zo geschreven dat elke consument meteen aan de slag kan met concrete bedtips. Het is het eerste boek ter wereld dat op een eenvoudige manier het onderliggende mechanisme blootlegt tussen rugklachten, slaaphoudingen en bedsystemen", zegt de auteur. Pascal Mannekens studeerde af als Master in de kinesitherapie aan de KU Leuven. Zijn proefschrift, een vergelijkend onderzoek rond rugondersteuning bij klachtenvrije testpersonen, werd internationaal opgepikt. Mannekens doceerde Ergonomie en wordt vaak gevraagd als spreker op congressen.

LANG VERLEDEN

De winkel werd opgericht door Pascals ouders in 1984. De eerste vestiging was aan de Haachtsesteenweg in Kampenhout, daarna kwam er in Zemst een tweede winkel van het familiebedrijf om later een definitieve plek te vinden aan de Leuvensesteenweg in Boortmeerbeek. "In eerste instantie was Bedking een slaapspecialzaak. Later is de naam Ergopolis erbij gekomen, waar wij we ons specialiseerden in zit- en slaap-

ergonomie. Mijn eerste boek was eigenlijk een publicatie van mijn thesis uit 1996. Hierna ben ik in aanraking gekomen met Recticel en het IWT (Instituut voor Wetenschappelijk Onderzoek). Ik begon te werken bij Recticel en deed lobbywerk bij universiteiten. Na heel veel studies die ik gevolgd en begeleid heb, besliste ik om een werk te maken voor de consument. Zo kwam ik op het idee om dit boek te schrijven", legt Pascal uit. "Er bestaat immers geen enkele literatuur die het probleem weergeeft. Je krijgt wel advies

"Er bestond nog geen literatuur die het probleem van rugpijn en -klachten weergeeft"

bij dokters en specialisten, maar nog nooit werd een richtlijn op papier gezet. Mijn boek gaat over de relatie van bedsystemen, slapen en rugproblemen". Hij zegt dat er duizenden kookboeken bestaan, maar dit het eerste is over deze materie. "Vanuit de academische wereld en de industrie ben ik de enige: onthaasten, kies het juiste bed en maximaal je slaapcomfort. Laat je niet al te veel leiden door reclame. Het is een complexe materie die individueel per persoon of per koppel moet bekeken worden", weet Pascal.

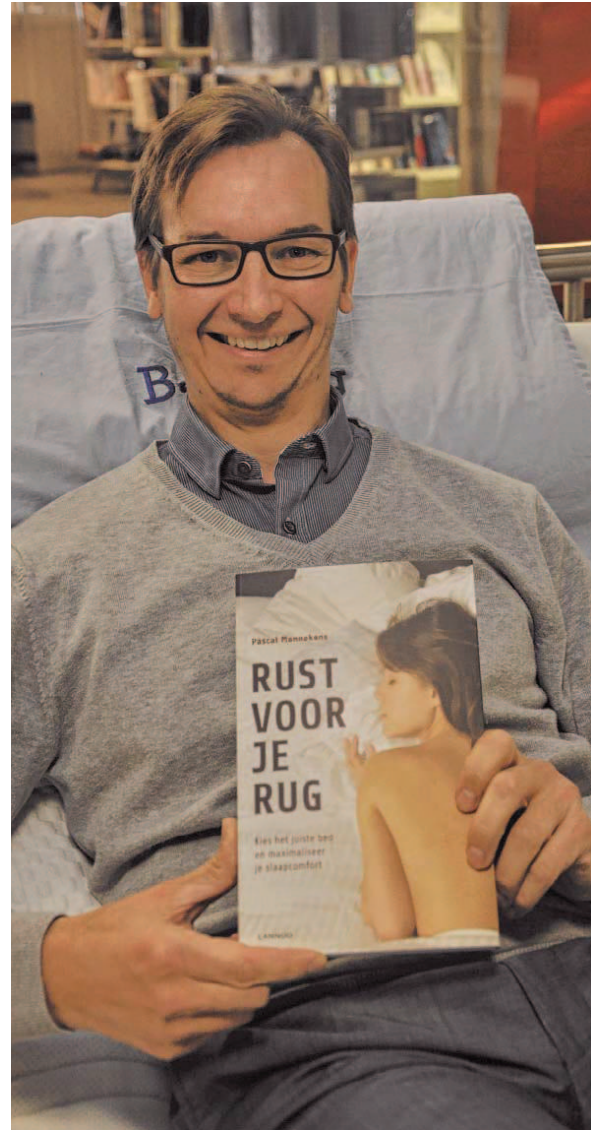
REKENING HOUDEN MET VERSCHILLEN

Tijdens de slaap daalt de spierspanning. "De spanning daalt, dus je bent afhankelijk van het bed waarin je slaapt. Het is ook bewezen dat een mens zich verschillende keren omdraait tijdens zijn slaap, onbewust. Wie te hard of te zacht slaapt, begint te woelen in het bed, omdat er geen goede houding wordt gevonden. Je slaapt niet door, wordt wakker en slaapt onrustig. Je lichaam stuurt je door je matras naar een bepaalde beweging. Wie te zacht slaapt, slaapt zoals in heen hangmat en dan is het moeilijker om te bewegen".

'GOEDE MATRAS KAN SLAAP BEÏNVLOEDEN'

Pascal Mannekens zegt dat een goede matras de slaap wel kan beïnvloeden. Verkeerde houdingen overdag zijn natuurlijk verkeerd. "Overdag ben je alert en kan je ook reageren op rugpijnen of je houding corrigeren. Dat gebeurt veel minder 's nachts. Rugscholen zijn daar actief mee bezig. Het begin van rugpijnen begint echter meestal op jonge leeftijd. Een goed bed geneest je rust niet, maar kan je rustiger doen slapen. Het zijn eerder de cumulatieve effecten die het doen: een slechte houding overdag én een slecht bed", besluit Pascal Mannekens.

(LUQU/Foto ERVE)



Tips voor mensen met rugklachten



Pascal Mannekens : 70 % van de mensen met chronische rugklachten heeft slaapproblemen; bewegen overdag is heel belangrijk!"

Een groot deel van de Belgen heeft rugklachten. Pascal Mannekens geeft enkele tips om die te voorkomen. "De vraag die we ons stellen, is bijvoorbeeld of de mensen rugpijnen krijgen door slecht te slapen, en of slecht slapen door rugpijnen veroorzaakt wordt door verkeerde houdingen die ze aannemen overdag. Dit is een heel interessante materie om te bestuderen. We weten intussen dat 70 % van de men-

sen met chronische rugklachten slaapproblemen heeft. De relatie tussen rugpijnen en slaapproblemen is hierdoor zeker bewezen. Op dit moment wordt dat probleem nog stiefmoederlijk behandeld. We slapen nog steeds op te slechte bedden, waardoor we 's morgens rugpijn hebben, omdat ons bewustzijnsniveau dan weer op peil staat. Grote mensen en mensen met obesitas zullen hiervan sneller last krijgen, ook rokers. Hierbij enkele tips voor de consument: bewegen overdag is een belangrijke factor. Zet de printer niet vlak bij je bureau. Verplicht jezelf om recht te staan en dus te bewegen tijdens je werkuren. Je stoel en de hoogte van je bureau moeten afgesteld staan op je lengte en lichaamsbouw. Werk nooit langer dan 45 minuten op dezelfde werkplek zonder je te bewegen. Aan mensen die lang in de wagen zitten, kan ik alleen maar aanraden om korte ritten te doen dan lange; stap regelmatig en zeker om de 300 kilometer eens uit of geef stuur aan je partner. Onderbreekt de rit en ontspan. Zorg ook voor een afwisseling tijdens de huishoudelijke activiteiten. Stofzuigen en strijken, zijn daarvan voorbeelden. En als je iets op de grond opraapt, ga door de benen en krom je rug niet. Ga door de knieën. Stap ook op een correcte manier in en uit je wagen. Wie het boek leest en op jonge leeftijd rekening houdt met de tips, kent weinig problemen later. In scholen moet men tevens meer werk maken van het correct omgaan met de rug", aldus Pascal Mannekens.

(LUQU/Foto ERVE)

The Loft

Op 12 november geeft Pascal Mannekens een uiteenzetting over de rugproblematiek en aangepaste bedden bij een voorstelling van de film 'The Loft' in Kinopolis Gent voor de belangrijkste retailers in België. Ook regisseur van The Loft, Erik Van Looy, zal hierbij aanwezig zijn. Hij komt dan, na de uiteenzetting van Pascal, de film introduceren.

Op de cover van Pascals boek prijkt trouwens de vermoorde dame in de Amerikaanse versie van de film. Ze ligt op een Belgische Latexco matras. Een Belgische firma heeft dus de matras geleverd voor de Amerikaanse versie van The Loft.

"Ik hoop dat Erik Van Looy geniet van mijn presentatie, want het gaat toch over de matras die in zijn film werd gebruikt", zegt Mannekens. Het boek kost € 19,99 en werd uitgegeven door Lannoo. Het is in de meeste boekhandels verkrijgbaar.

(LUQU)

Shopping



Creative bloemsierkunst

ST.-KAT.-WAVER - 'Sonart' is gespecialiseerd in het betere bloem- en decoratiewerk. Voor eender welke gelegenheid fleurt zaakvoerster Sonia Celis uw feest of event graag op met kwalitatieve, creatieve bloemsierkunst. Speciaal voor Allerheiligen worden nu bij 'Sonart' fraaie grafstukken gemaakt. Bestellen kan t/m donderdag 30 oktober, dan open tot 20 uur. Zaterdag 1 november is 'Sonart' geopend van 9.30 tot 15 uur. (LUQU/Foto JOOP)

SONART, Markt 24 - Sint-Katelijne-Waver - 015 31 31 88 / www.sonart-deco.be



Tophorloges & -juwelen

DUFFEL - Elias Juweliers is recent verhuisd van de Kiliaanstraat naar de Kerkstraat in Duffel-centrum. Volgens een nieuw concept maakt Marc Brullemans -met 20 jaar ervaring- juwelen, goud of zilver, op maat en naar eigen ontwerp op uw vraag. In de winkel vind je uurwerken en juwelen van verscheidene topmerken. Ook voor herstellingen kan je bij Elias terecht. (LUQU/Foto JOOP)

Elias Juweliers, Kerkstraat 36 - Duffel - 015 31 00 50 - www.eliasjuweliers.info



Sportcafé in basketbalhanden

DUFFEL - Voor een periode van 9 jaar heeft basketbalclub KBBC Duffel vorige zondag de uitbating van de cafetaria in sporthal Rooienberg officieel in handen genomen. Sportcafé Rooienberg is alle wekdagen open vanaf 11 uur, zaterdag en zondag al om 9 uur.

(LUQU/Foto MAAE)

Sportcafé, Rooienberg 58 - Duffel

Zondag 2 november van 11 tot 17u

Leuke en gezellige markt met speelgoed en betaalbare kinderkledij

Indoor Kinderrommelmarkt 4euro (gewone toegangsprijs)
Kinderen gratis (onder de 12 jaar)

Sporthal - Gymzaal - Studio

Provincie Antwerpen

PROVINCIAAL SPORT- EN RECREATIECENTRUM DE NEKKER VZW
Nekkerspoel-Borch 19 - 2800 Mechelen - www.denekker.be
T 015 55 70 05 (06) - F 015 55 66 10 - www.facebook.com/denekker

DB694103J4

Efficiënt en gezond afslanken

BONHEIDEN - Recent opende Cin Gorrebeeck aan de Muizensteenweg 2 in Bonheiden een afslankstudio. Bij ZLIM-Bonheiden bieden ze een totaal methode aan die gebaseerd is op gezonde voeding in combinatie met doelgericht bewegen en ozontherapie. Dit alles onder intensieve persoonlijke begeleiding. ZLIM werkt écht, vandaar dat ze werken met een schriftelijke centimetergarantie. Gooi je twijfels dus overboord en vraag alvast -vrijblijvend- je gratis figuuranalyse aan. Tot 15 november kan je bovendien nog genieten van de € 75 openingskorting.

(LUQU/Foto JOOP)



Voor meer info : 015 63 92 47 - www.zlim.be

Nederlands voor anderstalige handelaars

MECHELEN - De stad Mechelen lanceerde zopas een project om multiculturele handelaars Nederlands te leren. "Dit nieuw project is gestart begin oktober en heeft 2 doelstellingen : enerzijds het gebruik van het Nederlands binnen de multiculturele handel en horeca stimuleren; anderzijds een verdere integratie van de multiculturele ondernemers binnen het lokaal economisch weefsel. Een goede Nederlandse taalkennis zorgt er immers voor dat de handelaars sterker staan als ondernemer", zegt Marc Hendrickx, schepen van diversiteit & integratie. Het gaat om een samenwerking tussen de stad en het Centrum voor Basiseducatie.

Tot januari krijgen 9 zo'n handelaars 1x per week een uur Nederlandse les in hun eigen handelszaak. Het lesprogramma wordt individueel en flexibel bepaald in functie van de noden van de ondernemer. Er wordt zowel aandacht besteed aan de gesproken als geschreven taal. "We zien een goede kennis van het Nederlands als een hefboom voor een betere integratie en een sterker ondernemerschap voor deze mensen. Hiermee willen we hen aanzetten om meer betrokken te zijn bij handelscomités en overlegorganen, maar ook bijvoorbeeld op evenementen", verklaart economie-schepen Wim Jorissen. (LUQU)

Burgerlijke stand

ZEMST

Dienst Burgerzaken: gemeente Zemst, De Griet 1, 1980 Zemst, tel. 015627151
tel. 015297604 - e-mail: bevolking@mechelen.be
Open: ma.-di.-do.-vr.: van 9 tot 12 uur, di.: van 16 tot 19 uur, wo.: van 9 tot 12 uur en van 13.30u. tot 16u.

MECHELEN

Dienst bevolking, Reuzenstraat 1 („Huis van de Mechelaar“) tel. 015297604 - e-mail: bevolking@mechelen.be
Open: maandag en dinsdag: van 8u. tot 13u., in de namiddag gesloten, woensdag in de voormiddag gesloten, in de namiddag open van 12u. tot 16u., donderdag van 8u. tot 13u. en van 15u. tot 19u., vrijdag van 8u. tot 13u. en zaterdag: van 9u. tot 12u., in de namiddag gesloten, zondag gesloten

Dienst burgerlijke stand, Reuzenstraat 1 („Huis van de Mechelaar“) tel. 015297613 (aangifte geboorte, nationaliteitskeuze, naturalisatie, uittrekzels)
e-mail: burgerlijkestand@mechelen.be
tel. 015297622 (huwelijken) - tel. 015297612 (overlijden)
Open: maandag en dinsdag: van 8u. tot 13u., in de namiddag gesloten, woensdag in de voormiddag gesloten, in de namiddag open van 12u. tot 16u., donderdag van 8u. tot 13u. en van 15u. tot 19u., vrijdag van 8u. tot 13u. en zaterdag: van 9u. tot 12u., in de namiddag gesloten, zondag gesloten
Meer informatie kan u terugvinden op het **E-loket**.
Dienst begraafplaatsen, Ziekebeemdenstraat 4 - tel. bureau: 015201360 - Fax 015210577 - tel. funerarium: 015262834 - e-mail: begraafplaatsen@mechelen.be
Bureau begraafplaats
Van maandag t.e.m. zaterdag van 9u.-12u.
Woensdag ook van 13.30u.-16.30u.
Funerarium
Van maandag t.e.m. vrijdag, voor zover het geen wettelijke feestdag betreft, van 15u.-19u. Op zaterdag van 9u.-11.30u.
Op zon- en wettelijke feestdagen van 14u.-16.30u.

BONHEIDEN

Gemeentehuis Bonheiden, Waeresteenweg 13, 2820 Bonheiden - tel. 015502855
Dienst burgerlijke stand
Open elke werkdag van 8.30 tot 12u. Op woensdag ook van 13.30 tot 16u. Op donderdag ook van 18 tot 20u.
dienstburgerzaken@bonheiden.be

SINT-KATELIJNE-WAVER

Gemeentehuis Sint-Katelijne-Waver, Lemanstraat 63, 2860 Sint-Katelijne-Waver
Tel. 015305000 - Fax 015305001
e-mail: burgerzaken@sintkatelijnewaver.be
Open: maandag tot en met vrijdag van 8.45 tot 12 uur.
Dinsdagavond van 18 tot 20 uur.
Woensdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur

DUFFEL

Gemeentestraat 21 (1ste verdieping), 2570 Duffel
Tel. 015307220
burgerzaken@duffel.be
Open: maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag: 9u. tot 12u. woensdag: 13.30u. tot 15.30u. (behalve in juli en augustus)
donderdag: 18u. tot 19.30u.

Geboorten

binnen en buiten de gemeente



Boderé Dina	04-10-2014
Belmans Lot	08-10-2014
Amezian Yossef	08-10-2014
Grigoryan Sona	01-10-2014
Bennamari Zakaria	08-10-2014
Marchouhi Daoud	29-09-2014
Essiaf Salma	06-10-2014
Beknazaryan Aram	02-10-2014
Béate Nila	06-10-2014
El Asri 'Ayoub	08-10-2014
Willems Isaak Berlin	29-09-2014
Paloma Yshean Laurent	05-10-2014
Clerbout Onno	11-10-2014
Verheyen Vic	08-10-2014
Armard Maher	10-10-2014
Armard Imran	10-10-2014
El Jardani Sarah	09-10-2014
De Vos Alissa Rhea Davy	06-10-2014
Gori Aminata	06-10-2014
Goossens Astor	13-10-2014
Bauwens Wannes	11-10-2014
Nauwelaers Liam	09-10-2014
Akbas Derya	08-10-2014
Mebrouki Yasmine	06-10-2014

DB693895J4