

Ervoor zorgen dat de matras lang genoeg is, is een extra aandachtspunt voor grotere mensen. Als de voeten buiten het bed hangen, zal men sneller de neiging hebben te gaan draaien 's nachts (o.a. door te koude voeten). Men moet een matras kiezen die minstens 20 cm langer is dan de eigen lengte.

Neem de tijd om een nieuwe matras te kopen en doe dit samen met uw partner. Ga ook in de winkel in de meest gebruikelijke slaaphouding liggen. Mensen met rugklachten hebben vaak baat bij een duo systeem: een bed met 2 aparte eenpersoonsmatrassen. Op deze manier kan men voor 2 verschillende hardheid types in matras opteren en wordt men 's nachts minder "beïnvloed" door het draaien/woelen van de partner.

Controleer de kwaliteit van de boxspring of lattenbodem en bekijk of ook deze aan vervanging toe is.

Buiten de ondersteuning zijn lengte, gewicht, allergie-afstotendheid, warmtegevoeligheid, ventilatie, de wasbaarheid van het materiaal, proefslapen en garantie ook belangrijke punten bij de aanschaf van een matras.

## HET HOOFDKUSSEN

Een zijslaper, mensen met bredere schouders of personen met een harde matras, zullen een dikker hoofdkussen nodig hebben dan een rugslaper. Let er wel op dat elk kussen de holte onder de hals moet opvullen. De halswervels dienen in het verlengde van de rugengraat te liggen, zonder dat de kin naar de borst wordt geduwd of het oor te dicht naar een van de schouders toeleunt. In navolging van de rug wordt immers ook de nek best in zijn natuurlijke houding ondersteund.

Een latex hoofdkussen of een orthopedisch kussen (een speciaal gevormd kussen) bieden de meeste ondersteuning maar passen zich minder aan bij mensen die regelmatig van positie veranderen. Bij een dons-, veren- of boekweïtkussen is de inhoud dan weer flexibel genoeg om zich steeds aan te passen aan de vorm van het hoofd in verschillende houdingen, maar is de ondersteuning minder.

Het "type slaper" bepaalt dus mee wat voor soort hoofdkussen het best gepast is. Denk er ook aan dat bij elk nieuw kussen er een gewenningsperiode nodig is voor het lichaam.

## TIPS OM HET IN- OF DOORSLAPEN TE VERBETEREN

Naast de besproken punten, is 'slaaphygiëne' ook van groot belang: dit zijn adviezen die men kan volgen om het slaapgedrag aan te passen. Vaak hebben deze methodes te maken met de slaapomgeving, voeding, beweging, aantal uren slaap of "routine" voor het slapen gaan.

Een omgeving waar ook TV wordt gekeken, gebeld of aan de pc gewerkt, brengt het lichaam bijvoorbeeld minder snel in 'slaapmodus'. Indien men andere slaapproblemen blijft ondervinden dan spier- en gewrichtspijn, kan men best de huisarts raadplegen.

Bij het opstellen van deze folder mocht er gebruik gemaakt worden volgende bron: [www.ergonomiesite.be](http://www.ergonomiesite.be), waarvoor dank.

Deze site geeft bovendien nog specifieke informatie over bijvoorbeeld ergonomie in de zorg, zithouding, enzovoort.

**NOOT: INDIEN 1 VAN DEZE TIPS DOOR OMSTANDIGHEDEN MEER PIJN VEROORZAAKT, VERMIJD DEZE DAN EN RAADPLEEG UW CHIROPRACTOR.**

# SLAAPHOUDING

BELGISCHE  
VERENIGING VAN  
CHIROPRACTORS

Uw chiropractor :

## SLAPEN

We liggen een derde van ons leven in bed. Het spreekt voor zich dat een juiste slaaphouding daarom belangrijk is. Lichamelijke klachten kunnen optreden doordat bepaalde spieren en gewrichten te langdurig of in een verkeerde houding belast worden.

De meest voorkomende problemen bij liggen in bed zijn nek-, schouder- en lage rugpijn. Bij het wakker worden kan men ook stijfheid en tintelingen in de handen ervaren. Een juiste slaaphouding is eveneens belangrijk om herhal van bestaande klachten te voorkomen. Hoewel het niet altijd mogelijk is om in ideale omstandigheden te overnachten (bijvoorbeeld tijdens vakantie), zijn er toch een aantal punten waar men rekening mee kan houden.

Deze folder geeft meer uitleg om het slaapcomfort te verbeteren.

## SLAAPHOUDING

Rug- en zijlig zijn goede slaaphoudingen. Op de rug slapen zorgt er bijvoorbeeld voor dat het lichaamsgewicht over een grotere oppervlakte kan worden verdeeld. Bij slapen op de zij, trekt men best de beide knieën op en houdt men de onderste arm voor de borstkas. Wanneer men deze arm naar achter houdt, zal het lichaam immers te gedraaid gaan liggen. Plaats voor een nog betere houding een dun kussen tussen de knieën in zijlig of een normaal kussen onder de knieën in ruglig.

Op de buik slapen is sowieso af te raden. Het hoofd moet dan één richting kiezen en de nek zal te sterk gedraaid liggen. De kromming in de lage rug zal ook vergroten wat vroeg of laat voor problemen zal zorgen. Bovendien moeten de tussenwervelschijven vocht kunnen opnemen 's nachts, iets wat niet lukt als men op de buik ligt.

Het opnemen van het vocht door de tussenwervelschijven is ook de reden dat men 's morgens groter is dan 's avonds.

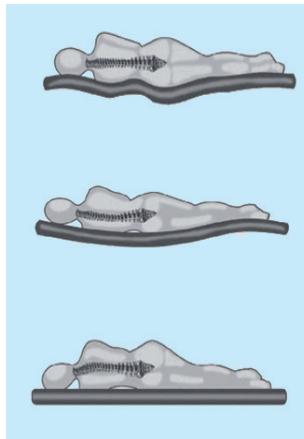
Vaak heb mensen moeite om het buikslapen af te leren. Een hulpmiddel kan zijn om de slaap aan te vatten in zijlig met een heuptasje aan (met bv een ten-

nisbal of een bos sleutels in) ter hoogte van de navel. Wanneer men 's nachts de neiging heeft om terug op de buik te rollen, zorgt de tennisbal ervoor dat dit geen comfortabele positie is. Het afleren van op de buik te slapen kan gemakkelijk 6 tot 8 weken duren.

## DE MATRAS

We kunnen spier- en gewrichtspijn in bed voorkomen door de normale krommingen van de wervelkolom te ondersteunen.

Bij goede ondersteuning wil dit zeggen dat, langs achter bekeken, de rug nergens een zijwaartse kromming maakt. De hardheid van een matras hangt daarom onder andere af van het gewicht van de slaper.



OK

Te zacht voor deze persoon: het lichaam kan doorhangen.

Te hard voor deze persoon: ter hoogte van de schouders, ribbenkast en het bekken zakt de matras onvoldoende door.

Een ideale ondersteuning moet ofwel vanuit de bedbodem, ofwel vanuit de matras komen. Een combinatie van beide kan ook. Niet elke combinatie is optimaal.

Indien men ervoor kiest om de ondersteuning vanuit de bedbodem te laten komen, moet deze onderverdeeld zijn in zones. Deze zones moet men kunnen aanpassen aan de individuele lichaamsbouw: brede schouders hebben een zachte zone nodig terwijl een smallere taille eerder een hardere zone nodig heeft. Om het voordeel van een verstelbare lattenbodem niet teniet te doen, is het aangewezen om er een polyether of latex matras op te leggen.

Deze matrassen zijn immers voldoende soepel om zich aan te passen aan de verschillende zones van de lattenbodem.

Wanneer de steun eerder van de matras moet komen, dient de bodem enkel als stevig steunvlak en is deze minder belangrijk. Een pocketveren matras zal bijvoorbeeld ondersteuning bieden doordat de dikte van de veren verschilt per zone (dit wordt door de gewicht-hardheid van de fabrikant weergegeven) terwijl traagschuim dan weer voor gelijkmatige drukverdeling zorgt over het hele lichaam. Bewegen in de slaap wordt bij deze laatste wel wat bemoeilijkt.

Bodem	Matras
Lattenbodem met zones - lichaamsbouw - druk	Polyether Latex
Plank Lattenbodem zonder zones Spiraalveerbodem Boxspring	Pocketverenmatras Traagschuim

## MATRAS VERVANGEN?

### A. Wanneer:

Men kan de levensduur van de matras verlengen door hem regelmatig te draaien in de lengte en de breedte. Vanaf de leeftijd van 10 jaar moet de kwaliteit van de matras regelmatig opgevolgd worden. Tijdig vervangen van een matras verbetert het slaapcomfort en kan de gewrichtsklachten positief beïnvloeden.

### B. Indicaties voor snellere vervanging dan 10 jaar:

Als u op een andere matras (op vakantie, bij vrienden,..) beter slaapt.

Indien de eigen matras doorzakt of putjes vertoont.

Bij twijfel, probeer eens een aantal nachten op een andere matras te slapen (kinderen, logeerbed, ...)

### C. Waarop letten:

De perfecte matras bestaat niet, net omdat geen enkele matras comfortabel is voor iedereen. Het kiezen van een nieuwe matras is daarom zo'n beetje als een nieuwe wagen kiezen: het hangt af van waaraan men belang hecht en het gekoppelde budget.