

# Slaap (eindelijk) zacht

Weer slecht geslapen? De kans is groot dat u op een verkeerde matras ligt.

Na zes jaar onderzoek heeft een team van de Universiteit Hasselt een wetenschappelijke test ontwikkeld om voor elk individu een matras

op maat te vinden. DOOR PETER DUPONT

Rugpijn 's nachts betekent problemen overdag. Wie slecht slaapt, betaalt de prijs na het ontwaken. Slapeloosheid en andere slaapproblemen kunnen met een hele reeks factoren te maken hebben. Vaak zit het probleem tussen de oren, maar niet zelden heeft het met de rug en de kwaliteit van de matras te maken. Een te hoge schouder, een bocht in de wervelkolom of een te hoge heup smeken om aangepast bedcomfort. Een team van de Universiteit Hasselt heeft op basis van wetenschappelijk onderzoek als eerste ter wereld een systeem ontwikkeld dat toelaat om het slaapcomfort objectief te meten en te bepalen welk slaapsysteem past bij welke persoon. Het meetstelsel werd woensdag voorgesteld door Liesbeth Bruckers van de afdeling Biostatistiek van de Universiteit Hasselt en slaapdeskundige Patrick Mommen van het

Bedmeetcenter in Hasselt. "Elke rug is verschillend, zo bewijzen we met topografische metingen", zegt Patrick Crommen.

In totaal nam het onderzoek naar slaapkwaliteit, dat door de afdeling Biostatistiek werd uitgevoerd in samenwerking met een team slaapspecialisten, orthopedisten en softwareontwikkelaars, ruim zes jaar in beslag. Op basis van de resultaten van het onderzoek ontwikkelde het Bedmeetcenter dan een methode om het slaapcomfort objectief te meten. Crommen: "Onze methode baseert zich op vier parameters: spierweerstand, spierspanning, de thermische reactiecapaciteit en spierevenwicht. De spierweerstand duidt op de weerstand die het lichaam ondervindt bij het veranderen van de slaaphouding. De spierspanning is de spanning die het lichaam ondergaat na een tijd op een slaapsysteem gelegen

te hebben, terwijl de thermische reactiecapaciteit de mate van het autonoom reageren registreert." Dertig volwassenen proefpersonen probeerden vier weken lang vier matrassen uit. Hun bevindingen werden vergeleken met het die van het meetstelsel van het Bedmeetcenter. "Bijna altijd konden de proefpersonen de beste, op een na beste, middelmatige en slechtste matras eruit halen", zegt Crommen. "Wij kunnen dus met ons systeem de juiste matras bij de juiste

■ Miss België Virginie Claes mocht het meetstelsel als ambassadrice van de Universiteit Hasselt inwijden. (Foto Belga)



rug vinden. Dat scheelt in de portefeuille van de slaper maar ook in levenskwaliteit."

De proefpersonen kregen verschillende slaapsystemen om te proberen. Zoals drukverlagende matrassen (waterbed, gelbed, traagschuim), binnenvering matrassen (*bonnell, endless, pocket*), schuimrubberen matrassen (latex, natuurlatex) en synthetische matrassen (polyether, koudschuim). Daarna werd het risico op insluimeren en de kwaliteit van de nachtrust gemeten. "De meting houdt rekening met het gegeven dat mensen in de loop van de nacht minstens een honderdtal keren van slaaphouding veranderen", aldus de slaapdeskundige. De resultaten spraken voor zich. Wie op een slechte matras slaapt, is overdag vier keer minder waakzaam dan iemand die op de best mogelijke matras ligt. Ook met een matige matras is het verschil erg groot. Hetzelfde wat betreft slaapkwaliteit. Op een slechte matras is de slaapkwaliteit maar liefst elf keer kleiner dan op de juiste matras. "Met ons nieuwe meetsysteem heeft iedereen nu 97

procent kans om een geschikte matras te kiezen. Tot nog toe gebeurde dat maar in één op de vier gevallen. De aankoop van een nieuwe matras heeft op 75 procent van de kopers een nauwelijks merkbaar, onbevredigd of zelfs desastreus effect."

**'Op een slechte matras is de slaapkwaliteit maar liefst elf keer kleiner dan op de juiste matras'**

De deskundigen van het Bedmeetcenter wijzen er op dat het beste slaapsysteem niet altijd het duurste hoeft te zijn. En ook nog: draai die matras om de zes maanden eens om, zowel van onder naar boven als van kop naar voet. Dat scheelt een slok op een borrel. "Bovendien slapen mensen die hun lichaam verzorgen een stuk beter dan anderen", zegt Crommen. "Ook het gewicht van het lichaam speelt een rol. Wie minder weegt dan 50 kilo slaapt beter op een zachtere matras dan iemand die bijvoorbeeld meer dan 100 kilo weegt. Ook buiksla-

pers liggen beter op een wat hardere matras. Slaaphygiëne wordt bovendien opgebouwd vanuit de jeugd. Hoewel kinderen een flexibelere rug hebben dan volwassenen, en dus minder rugklachten, is het goed om al vanaf jonge leeftijd met de kwaliteit van de matras rekening te houden."

De conclusie is volgens Bedmeetcenter snel gemaakt: laat die rug testen voor u overgaat tot aankoop van een matras. Een wetenschappelijke meting van het slaapcomfort in het Bedmeetcenter kost 120 euro voor twee personen, voor één persoon 75 euro. "De moeite waard als je weet dat een matras tussen 280 en 1.150 euro kost", dixit Crommen. "De procedure is bovendien erg simpel: in het centrum worden de zij-, rug- of buiklig op diverse slaapsystemen uitgetest. Met contacttoestellen worden dan de verschillende metingen uitgevoerd. Daarna slaapt u op beide oren."

Miss België Virginie Claes, schone maar naar eigen zeggen ook slechte slaapster, mocht gisteren het meetsysteem als ambassadrice van de Universiteit Hasselt inwijden. Het meettoestel haalde er voor haar naadloos de beste matras uit. Eén opmerking kreeg ze mee: haar fraaigevormde derrière steekt een tik te veel naar achteren. Houding aanpassen en het slapen zal al een stuk beter gaan.