

Slaapcomfortkeuzes

Superslapen Plan



SUPERSLAPEN SUCCESGIDS

**Floris
Wouterson**

De beste keuzes in *slaapcomfort* in functie van je slaappositie

Zijslaper

Matras: voor zijslapers is het van belang dat de heup en schouder goed worden opgenomen door de matras. Bovendien is het belangrijk dat de heup mooi 'recht' ligt en de lende telkens goed ondersteund wordt (zie afbeelding 2.1). Circa driekwart van de bevolking is zijslaper.

Bedbodem: als je matras in combinatie met de bedbodem te zacht is, dan zal je heup bij wijze van spreken te veel in de richting van je hoofd 'kantelen' en ervaar je spanning op je onderrug. Bij een te harde matras is dit precies omgekeerd.

Kussen: besteed voldoende aandacht aan je hoofdkussen, waarbij de afstand tussen je hals en de matras goed wordt opgevuld. Op zo'n manier dat er een duidelijke horizontale lijn van de ruggenwervel zichtbaar is.

Rugslaper

Matras: de onderrug (lordose) dient goed ondersteund te worden. Ga minstens vijf minuten op je rug liggen en sluit je ogen. Hierdoor kun je goed voelen of de matras voldoende steun geeft. Als je goed ondersteund wordt, dan ervaar je geen of nauwelijks spanning in je onderrug. Een andere manier om dit te bepalen is om te kijken of jij je hand gemakkelijk onder je onderrug kunt steken als je op je rug ligt. Is dit het geval, dan is de matras meestal minder geschikt voor jou. Let er ook op dat je schouders niet te veel naar voren worden geduwd, dit is nadelig voor je ademhaling.

Bedbodem: kies bij voorkeur een schotelbodem die de bewegingen van de matras goed volgt.

Kussen: neem een kussen dat je hoofd licht 'fixeert' en daardoor zo min mogelijk naar links of naar rechts kan kantelen. Dergelijke kussens zorgen er ook voor dat je kin niet te veel naar je borst wordt gebracht; hierdoor heb je een veel betere ademhaling tijdens de nacht.

Buikslaper

Matras: als je een buikslaper bent, dan geef je de voorkeur aan een harde matras. Hierdoor zakt je buik minder weg in de matras en ervaar je minder spanning in je onderrug. Zoals reeds aangeven is dit geen goede slaaphouding. Je hoofd ligt helemaal gedraaid waardoor te veel spanning op je nekwevels ontstaat. Ook je tussenwervelschijven ervaren te veel druk en kunnen daardoor 's nachts niet goed herstellen. Kies een drukverlagende matras, zodat je stap voor stap het buikslapen kunt afleren.

Bedbodem: kies een schotelbodem die bij voorkeur handmatig verstelbaar is. Zo kun je een 'onaangename' positie creëren door zowel het hoofd- als voeteneinde gelijktijdig vijf à tien centimeter omhoog te zetten. Hierdoor kun je niet meer goed op je buik liggen en zal je vanzelf naar je zij draaien. Doe dit wel met beleid en forceer niks.

Kussen: neem geen of een zo plat mogelijk kussen om je nek niet onnodig te belasten als je een buikslaper bent. Of volg de tips voor zijslapers als je wilt stoppen met buikslapen.