

Hidde Hulshof, slaapfysiotherapeut en oprichter van het platform SlaapFysio, is gespecialiseerd in het ontstaan en verhelpen van fysieke klachten die een relatie hebben met de slaapsituatie van consumenten, patiënten en topsporters.



Does one mattress fit?

Sinds enkele jaren bestaat de mogelijkheid om matrassen online te kopen.

Dit zijn nieuwe aanbieders die voorheen niet of nauwelijks actief waren in de matrassenmarkt. Namen die hierbij horen zijn Emma, Matt, Lidl, Hema en Simba. En in het buitenland bijvoorbeeld Casper en Eve (deze laatste is haar activiteiten in Nederland gestaakt). Zowel de Emma als Lidl matras zijn eerder of momenteel gekozen als Beste Koop door Consumentenbond. Deze merken delen vaak dezelfde visie: één matras dat geschikt is voor iedereen.

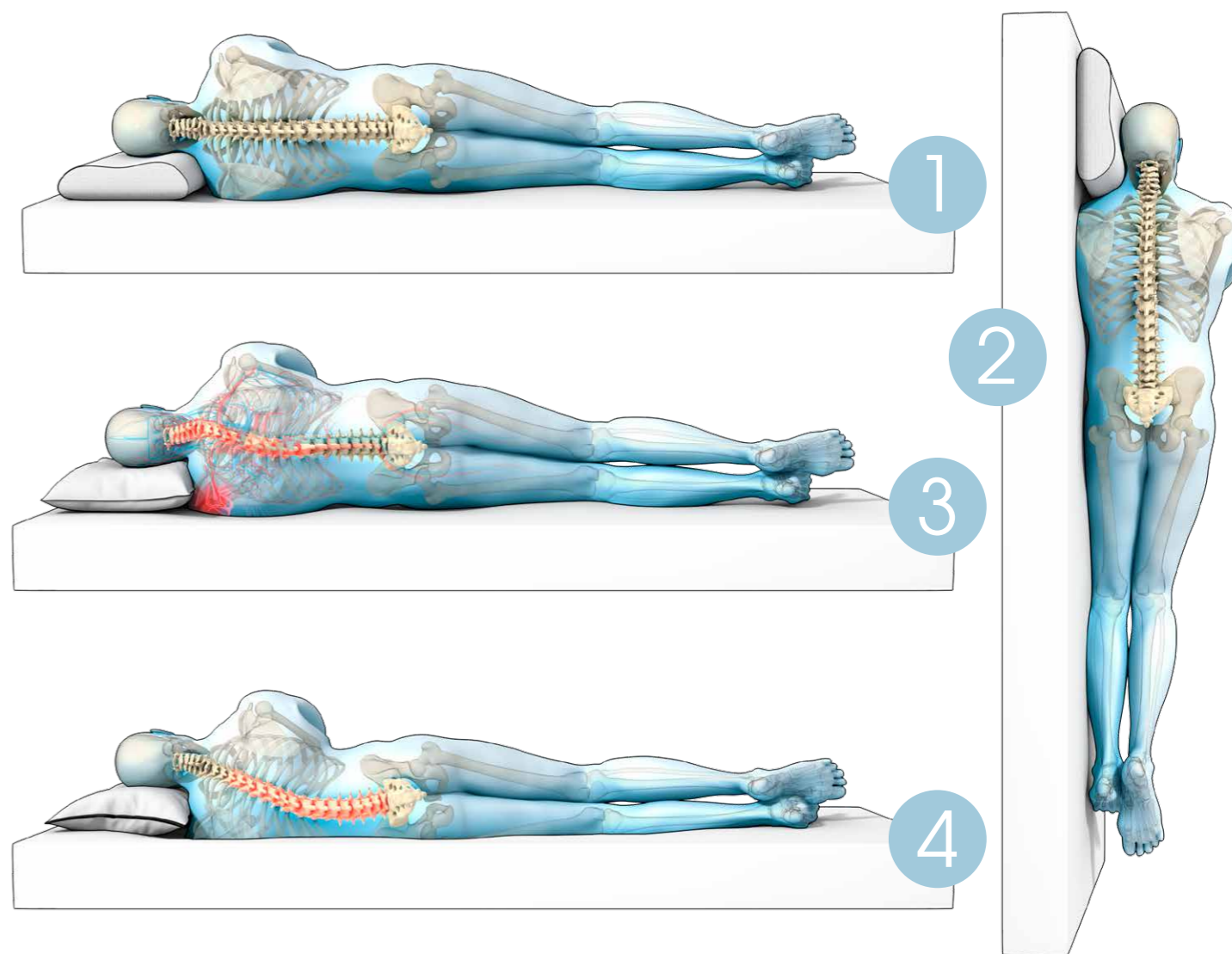
Maar kan dat wel? SlaapFysio nam de proef op de som en startte een onderzoek hoe verschillende lichaamsvormen zich verhouden tot de matrassen van deze online aanbieders. Bij dit onderzoek zijn zaken zoals levensduur, keerbaarheid en temperatuur niet meegenomen.

Als slaapfysiotherapeut doe ik onderzoek naar het slaapgedrag (slaaphouding, beweging, klimaat en ritme) en beoordeel ik de ergonomische lighouding van mensen. De lighouding is in mijn visie cruciaal om te zorgen voor een fysieke optimale slaapsituatie. Nu word ik vaak geconfronteerd met de vraag of de matrassen van de eerder genoemde merken iets voor hen kan zijn. Mijs inziens is iedereen wat betreft lichaamsbouw uniek en is mijn aanname dat de 'one size fits all matras' voor sommige mensen geschikt kan zijn, maar voor heel veel mensen ook niet.

Slaapergonomie

Omdat het postuur per mens verschillend is, is het van belang om eerst te beschrijven wat

slaapergonomie in mijn ogen is. Als slaapfysiotherapeut zeg ik vaak: 'lig zoals je staat'. Als je een foto van iemand die op een bed ligt, rechtop zou zetten dan zou je idealiter één rechte lijn willen zien, waarbij het vanuit ergonomisch oogpunt van belang is dat de wervelkolom in de natuurlijke houding ondersteund wordt. De stand van de wervelkolom wordt mede bepaald door de conformiteit (elasticiteit en flexibiliteit) van het matras. Conformance van de matras bij de heupen, schouders ten aanzien van de lichaamsvormen van de persoon, dan zal de wervelkolom rechter liggen. Daarnaast is het van belang dat de schouders in zijligging boven elkaar staan. Dit lijkt simpel en logisch, maar de praktijk wijst uit dat de slaapergonomie in heel veel thuissituaties niet goed is. Dit kan ervoor zorgen dat fysieke klachten aan rug, schouder en nek worden ervaren.



Figuur 1 laat zien hoe vanuit mijn visie een persoon in zijligging zou moeten liggen. De schouder zakt goed weg in de matras, de lende heeft voldoende ondersteuning en de heup vindt precies voldoende zijn weg in de matras. Hierdoor ligt de wervelkolom in de juiste houding. Bij **figuur 2** komt dit nog goed terug door dit beeld rechtop te zetten en het te vergelijken met een staande houding. De gemaakte foto's in het onderzoek worden afgemeten aan de lighouding in **figuur 1**. **Figuur 3 en 4** laten zien wat er gebeurt als de slaapsituatie niet geschikt is voor een specifieke lichaamsvorm.



Proefpersonen

Om te onderzoeken of desbetreffende matrassen een juiste ondersteuning bieden vanuit ergonomisch oogpunt heeft SlaapFysio 4 type mensen met verschillende lichaamsvormen uitgezocht.

- **Persoon 1 (72 kg en 166 cm)** Het zandloperfiguur, een wat steviger postuur met brede schouders, smalle taille en brede heupen.
- **Persoon 2 (75 kg en 189 cm)** Het potloodfiguur, ook wel plankfiguur genoemd. De breedte van de schouders, taille en heupen zijn bijna gelijk.
- **Persoon 3 (51 kg en 163 cm)** Het tengere potloodfiguur.
- **Persoon 4 (95 kg en 180 cm)** Het V-figuur, brede schouders met een smal aflopende taille naar de heupen.

Voorkeurs houding en markering

Uit ruim 10.000 nachten slaapdata met betrekking tot het slaapgedrag (slaaphouding, beweging, klimaat en ritme), blijkt dat 54% van de mensen op de zij of zij-georiënteerd slaapt. Van de proefpersonen die deelnamen aan dit onderzoek is vastgesteld, middels de SlaapID-meting, dat zij een voorkeur hebben om op de zij te slapen. Vandaar dat de foto's zijn gemaakt in zijligging op de verschillende matrassen.

Er is gebruik gemaakt van stickers die op verschillende wervels (processus spinosi) van de wervelkolom zijn geplakt. Door middel van een laser is een loodlijn geprojecteerd vanaf de onderrug naar de nek. Daarnaast is met een laser een loodlijn geprojecteerd op de schouders om daar de afwijking in kaart te brengen.

Matrassen

De volgende matrassen zijn gebruikt voor dit onderzoek:

Matt Sleep (The Bachelor)	90 x 200 cm.	Aanpasbaar in 6 hardheden, De Matt Sleep matras is getest in twee hardheden. Matt Sleep geeft zelf aan dat deze twee hardheden de voorkeur is van 80% van de mensen.	€ 448,-
Simba Hybrid	90 x 200 cm.		€ 499,-
Emma Original matras	90 x 200 cm.		€ 499,-
Hema matras	90 x 200 cm.		€ 299,-
Lidl Meradiso	90 x 200 cm.	7-zone koudschuim matras, hardheid 3, Beste Koop consumentenbond 2019	€ 100,-

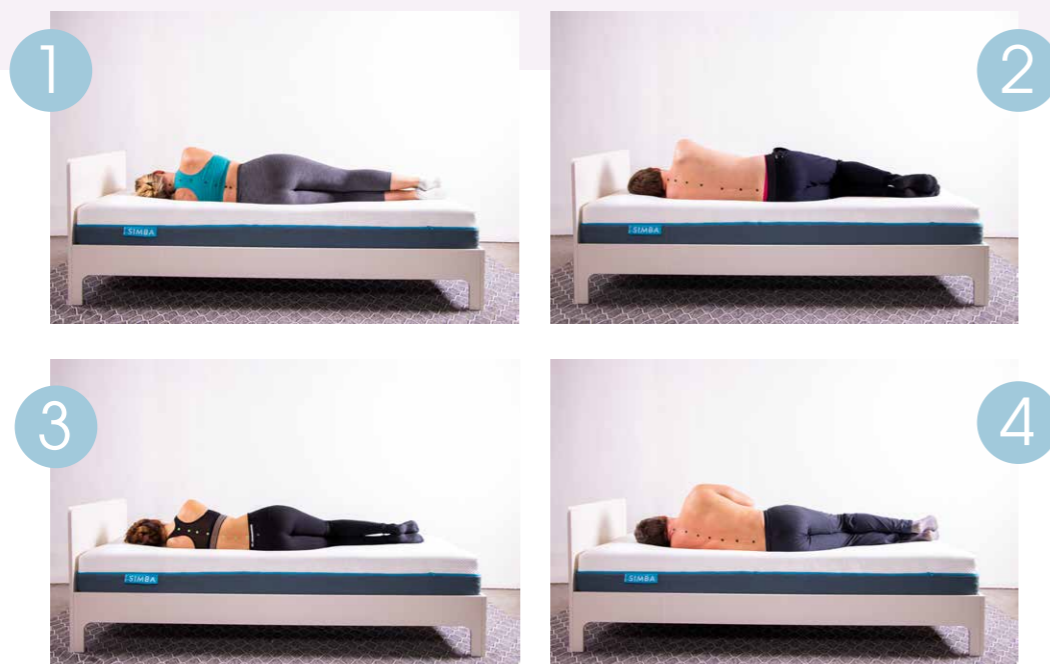
De maat van de matrassen (90x200 cm) is gekozen omdat dit gemiddeld de meest verkochte matrassen zijn in de beddenmarkt. De matrassen zijn voor dit onderzoek op een spiraalbodemplak gelegd. De spiraalbodemplak is een neutrale bodem die nauwelijks invloed zal hebben op de ergonomische lighouding van de persoon die op het matras ligt. Met andere woorden: In deze situatie is het ondersteunend vermogen van de matras goed onderling te vergelijken zonder een

beïnvloeding van de bedbodem. Er is gekozen om geen kussens te gebruiken om de situatie te standaardiseren voor ieder proefpersoon. Anders zou voor iedere situatie een passend hoofdkussen uitgezocht moeten worden. Tijdens dit onderzoek ligt voornamelijk de focus op de curvatuur van de wervelkolom en de stand van de schouders. Wat niet wegneemt dat een hoofdkussen uiteindelijk van groot belang is voor het individuele slaapcomfort.

De resultaten

SIMBA HYBRID MATRAS

Voor het Simba Hybrid matras geldt dat bij alle proefpersonen de schouder niet voldoende ruimte krijgt in de matras. Dit zorgt ervoor dat de schouders niet recht in een lijn boven elkaar liggen. De wervelkolom loopt vanaf de onderrug naar bovenrug omhoog. Proefpersoon 4 is breed in de schouders en daar is de afwijking in de wervelkolom groter dan bij proefpersonen 1,2 en 3. Bij proefpersoon 3 staat het schouderblad af van de ribben.



HEMA MATRAS

De matras conformeert goed bij het zandloperfiguur van proefpersoon 1. Het Hema matras laat de schouder onvoldoende wegzakken voor proefpersoon 4. Daarnaast wordt duidelijk dat voor proefpersoon 2 en 3 geldt dat de onderrug onder de loodlijn komt. Daarentegen zien wij dat de lende ondersteuning mogelijk te zacht is voor beide potloodfiguren. De sticker die lumbaal zit komt onder de loodlijn van de laser terecht.



LIDL MERADISO 7-ZONE KOUDSCHUIM MATRAS

Het Lidl-matras heeft bij proefpersoon 1 en proefpersoon 2 een minimale afwijking in de overgang van onderrug naar de bovenrug, het matras is passend voor een zijslaper. Bij proefpersoon 3 en 4 geeft het matras onvoldoende ruimte bij de schouder, ook hier lopen de wervels op en liggen de schouders niet boven elkaar.



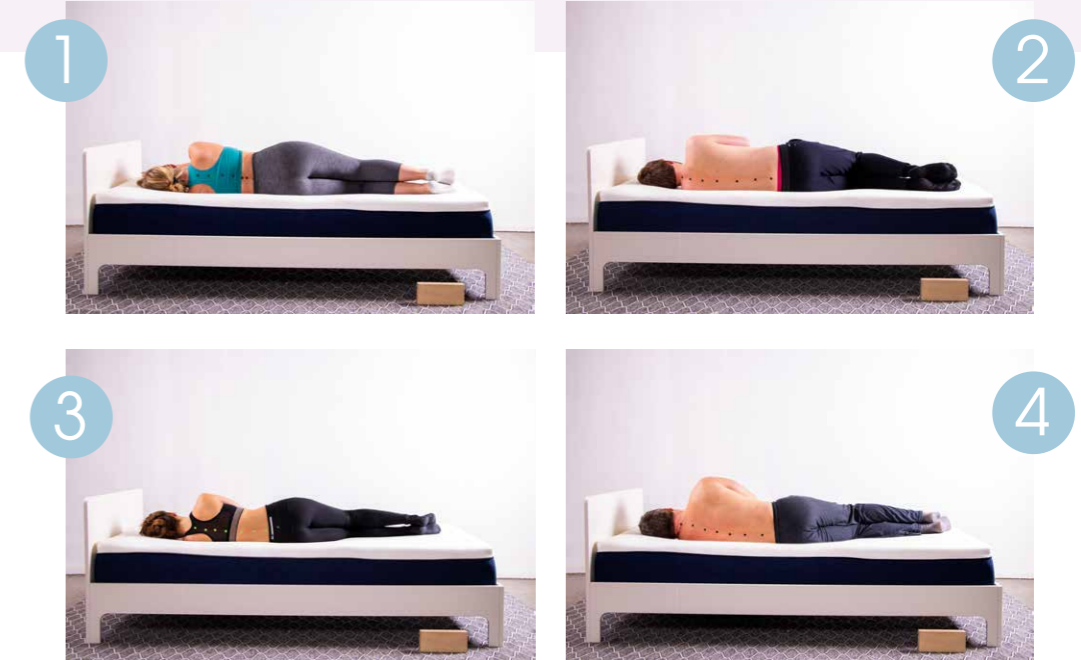
HET EMMA MATRAS

Het Emma matras ligt ergonomisch goed voor proefpersoon 1. Proefpersoon 2 heeft een lichte afwijking in de lende en bij de schouder. Voor proefpersoon 3 en 4 geldt dat de schouder te weinig ruimte krijgt waardoor de wervelkolom oploopt.



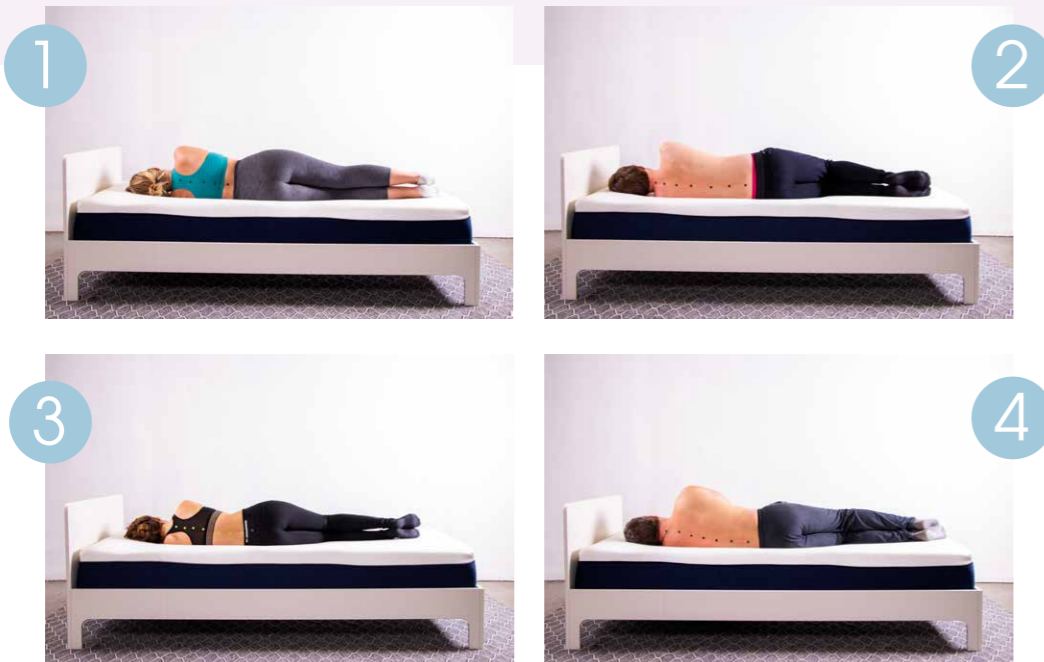
MATT SLEEPS, THE BACHELOR (INSTELLING ZACHT)

Voor de zachtere instelling van het Matt Sleeps matras is weinig verschil zichtbaar ten opzichte van de stevigere instelling. Proefpersoon 3 krijgt meer ruimte bij de schouder op de zachtere instelling. Proefpersoon 2 zakt verder weg bij de lende dan het stevige matras.



MATT SLEEPS, THE BACHELOR (INSTELLING STEVIG)

Het Matt-Sleep matras is voor de posturen van proefpersoon 1 en 2 nagenoeg passend. Bij proefpersoon 3 staat het schouderblad af en krijgt zij te weinig ruimte voor haar schouder. Voor Proefpersoon 4 geldt dat hij teveel in de matras wegzakt waardoor hij in een kuil komt te liggen, dit duidt erop dat de lende ondersteuning voor dit postuur niet voldoet.



Conclusie

De merken uit deze test geven in de meeste gevallen aan dat hun matras voor ieder lijf en slaapgedrag de juiste oplossing is. De test laat vanuit onze visie zien dat niet het geval is. Veelal liggen de proefpersonen in de meest voorkomende slaaphouding ergonomisch niet goed. De matrassen worden bovendien voornamelijk online gekocht waardoor de consument is aangewezen op proefslapen in zijn eigen huis en na aankoop pas kan beoordelen of de matras de juiste aankoop is geweest. De consument mist het juiste professionele advies dat kan helpen bij die beoordeling. Op de websites van de geteste merken worden consumenten hierover niet of nauwelijks geïnformeerd. Daardoor loopt de consument een risico dat deze niet in een goede houding ligt, wat op korte of op lange termijn mogelijk fysieke- en slaapproblemen kan gaan geven.

Verwijzingen

P. Mannekens (2014) Rust voor je rug. Lannoo.

Fotografie: Puck van Dijk

Kanttekening: laserlijn is 'slecht' zichtbaar.