



# Slaap en Scoliose (vervolg)

DOOR JOSÉ GERNAAT

In Wervelingen lente 2019 schreven we over slaap en scoliose en deden we een oproep om onze enquête in te vullen. Dit is massaal gedaan. We kregen meer dan 200 reacties, waar we ontzettend blij mee zijn!

Een tipje van de sluier

Op 9 november 2019 hopen we de resultaten te presenteren in het Natlab in Eindhoven bij het scoliose-event. Een paar dingen kunnen we alvast vertellen:

- Bijna 80% geeft een voldoende (6 of hoger) aan de kwaliteit van hun eigen slaap.
- Alle verschillende slaaphoudingen worden door meerdere mensen als favoriet aangegeven, maar rechterzijde wordt door 28% van de deelnemers als meest voorkomende slaaphouding genoemd. De vraag voor ons is ook of dit klopt, want hoe weet je in welke houding je ligt/draait als je slaapt?
- 71% van de deelnemers zou hun huidige matras aanbevelen voor iemand met een scoliose. Op 9 november geven we een overzicht van de matrassen waarop de deelnemers slapen.

Om nog specifiekere uitspraken te kunnen doen over slaaphouding en scoliose zijn we direct begonnen met het vervolgonderzoek. Hierbij hebben we een groep deelnemers gevraagd om een röntgenfoto op te sturen en 4 nachten met een SlaapID-sensor te slapen. We hopen daarmee iets te kunnen zeggen over de richting van de scoliose en de voorkeurslaaphouding. Daarna geven we ook advies hierover.

Voorbeeld van een advies bij iemand die veel tussenhoudingen\* heeft: probeer zonder topper te slapen om te kijken of er dan minder tussenhoudingen zijn. Ander voorbeeld bij iemand die bijna de hele nacht op de zijde slaapt en een kyfose (bolle bovenrug) heeft: probeer te oefenen met op de rug liggen, zodat je daarna kunt oefenen met op de rug slapen.

Mocht je vragen hebben of contact met ons willen opnemen, dan kan dat door te mailen naar [slaaponderzoekscoliose@gmail.com](mailto:slaaponderzoekscoliose@gmail.com). Deze mail wordt gelezen/beantwoord door Jana Spierings (Stichting I love my back), Hidde Hulshof (Slaap-Fysio) en José Gernaat (Start Ergotherapie).

\*een tussenhouding is een houding tussen zijligging en buikligging of tussen zijligging en rugligging