

Welk matras past bij jou?

DOOR HIDDE HULSHOF



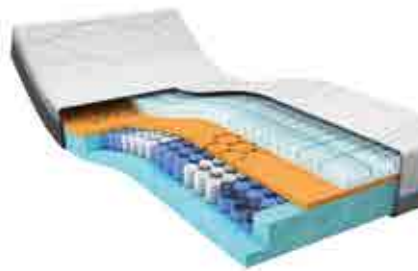
Vanuit het onderzoek “Slaap bij Scoliose” werden vragen door deelnemers gesteld over het verschil in alle type matrassen. Zoals het eerste gedeelte van het onderzoek uitwees is het nog lastig vast te stellen welk type matras het meest geschikt is voor iemand met een scoliose.

Wat zijn in het kort de verschillen tussen de meest gebruikte matrassen?

We onderscheiden verschillende soorten matrassen. Bekende soorten matrassen zijn de pocketvering (of binnenvering), koudschuim, traagschuim, gel en latex matrassen.

Pocketveer matras

De pocketveer matrassen bevatten allemaal een kern van veren met daar bovenop schuim als afdeklaag. De veren zijn spiraalvormig gesponnen staaldraden die al dan niet onder spanning (ingedrukt) in een zakje (pocket) worden geplaatst. Door ze in een pocket te plaatsen kunnen de veren onafhankelijk van elkaar bewegen en kunnen ze plaatselijk, daar waar nodig, ondersteuning bieden door tegendruk te geven aan het gewicht van het lichaam. Een veer die onder spanning in de pocket geplaatst wordt, noemen we een actieve veer. Een actieve veer zorgt voor meer tegendruk dan een standaard veer waardoor deze meer steun geeft. Een matras met pocketveren heeft afhankelijk van de dikte van de veren verschillende zones voor schouders, lendenen en heupen. De luchtcirculatie bij pocketveer matrassen wordt doorgaans betiteld als goed, maar dit is volkomen afhankelijk van wat voor soort schuim er als afdeklaag bovenop de pocketveer kern komt.



Schuim matras

Matrassen kunnen ook zonder (pocket) veren gemaakt worden. Ze bestaan dan volledig uit schuim: een volschuimmatras. Omdat ze de tegendruk missen

van een pocketveer, ondersteunen ze gemiddeld genomen minder. Volschuimmatrassen zijn echter uitstekend te combineren met lattenbodems. Dit type bodem kan de ondersteuning van de rug op zich nemen.



Het eerste voorbeeld van een volschuim matras is de koudschuim matras. Deze wordt ook wel HR-schuim genoemd. HR staat voor high resilience, ofwel hoge veerkracht. De HR wordt met een getal aangeduid. Hoe hoger dit getal, hoe hoger het soortelijk gewicht (=materiaal per kubieke meter) en hoe hoger de veerkracht is. Koudschuim ventileert goed vanwege een opencelstructuur. In de matras kunnen zones aangebracht worden die de vorm van het lichaam ondersteunen. De zonering gebeurt op basis van perforatie en profilering van het materiaal.

Traagschuim wordt ook wel visco-elastisch schuim of NASA-schuim genoemd. Het materiaal is gevoelig voor gewicht en temperatuur. Door lichaamswarmte en lichaamsgewicht van degene die erop ligt, zakt het matras in naar de vorm van het lichaam. Het biedt daardoor een uitstekend comfort. Traagschuim vormt zich het beste naar je lichaam, maar veert niet actief (lees: traag) waardoor het geen steun geeft. Vanwege de gevoeligheid voor gewicht zakt het zwaarste punt van het lichaam, de heupen, het diepste weg in de matras. Het breedste gedeelte van het lichaam, de schouders, mist het gewicht om in traagschuim weg te kunnen zakken.

De diagnose is... SCOLIOSE

Daarbij stimuleert veerkracht het draaien gedurende de nacht naar een andere slaaphouding. Aangezien traagschuim geen actief veerkrachtige eigenschappen bezit, kan het dus zijn dat je op een dergelijk matras te weinig draait. Om het gebrek aan ondersteuning te compenseren zijn er speciale bedbodems ontwikkeld, zogenaamde schotelbodems.



Latexmatras

Latex matrassen zijn schuimmatrassen van natuurlijke latex (het sap van de rubberboom) en/of synthetische latex. In bijna alle gevallen betreft het een combinatie van natuurlijk en synthetisch latex. Slechts enkelen zijn in staat om matrassen te maken van 100% natuur-latex. Latex is veerkrachtig en soepel materiaal waardoor het zowel een goede ondersteuning biedt voor de rug alsook veel comfort biedt doordat het gemakkelijk aansluit bij de contouren van het lichaam. Latexmatrassen zijn relatief zwaar en daardoor lastiger om te tillen. Synthetisch latex kan daarbij warm en broeierig aanvoelen. Natuurlatex daarentegen kan juist zeer goed vocht (transpiratie) verwerken en ventileert uitstekend. Natuurlijk latex is daarbij erg soepel en veerkrachtig materiaal en is daarmee beter dan synthetisch latex.

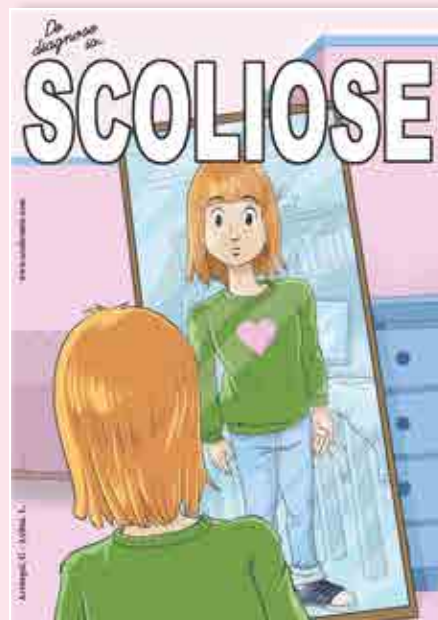
Mocht je vragen hebben over jouw persoonlijke slaapomstandigheden, dan kun je contact opnemen met info@slaapfysio.nl. Deze mail wordt beantwoord door Hidde Hulshof, slaapfysiotherapeut bij SlaapFysio.

Sinds mei 2019 is nu ook de Nederlandse versie beschikbaar van de Scolicom. De Scolicom is een stripboek geschreven door Garikoitz Aristequi en getekend door Lander Ayllon. G. Aristequi is scoliose gespecialiseerd fysio- en manueeltherapeut en Schroth BSPTS Instructeur in Spaans Baskenland. Het stripboek is inmiddels in meer dan 10 talen vertaald en verspreid over alle continenten. In dit stripboek wordt op zeer duidelijke en soms komische wijze uiteengezet hoe het bericht in een gezin ontvangen kan worden als bij een kind een scoliose ontdekt wordt.

De lezer wordt meegenomen met de zoektocht van ouder en kind naar de meest passende behandeling. Daarbij een heldere uitleg over het mogelijk ontstaan van de scoliose en de behandel mogelijkheden. Dit volgens de internationale orthopedische richtlijn. Er wordt ter onderbouwing verwezen naar deze richtlijn en de belangrijkste wetenschappelijke artikelen.

Een complete voorlichtingsbrochure welk geschikt is vanaf 13 jaar. Maar ook boordevol informatie voor ouders en professionals.

De distributie in Nederland wordt verzorgd door TopFit Janine Kerstholt. Het boekje, bestaande uit 23 pagina's in A4 formaat, kost €10,00 en is te bestellen door een mail te sturen naar: janine@scoliosebehandeling.com Vermeld in de mail graag duidelijk naar welk adres het boekje gestuurd mag worden.



Aanvulling redactie:

Het meisje, Anne, heeft een sterke verbetering van de bocht na het dragen van een brace. Helaas is dat lang niet bij alle kinderen het geval. Verder willen wij benadrukken dat een scoliose altijd onderdeel van iemands leven zal blijven.

Het boekje is een vertaling en er zijn helaas enkele spelfouten ingeslopen.

Van water- naar luchtbed

DOOR ANJA AKKERMANS

Het is inmiddels een paar jaar geleden dat ik op zoek ging naar een nieuw bed. Het waterbed waar ik al 25 jaar op sliep en dat inmiddels twee keer verhuisd was, was in niet al te beste conditie meer. Het waterbed was ons altijd prima bevallen. Helaas: een nieuw vinden viel niet mee. Waterbedden bleken 'uit' te zijn. Er was wel heel veel andere keus (zie ook het artikel over matrassen).

Over een bed mag je best kritisch zijn. Je maakt er immers zo'n 6 tot 8 uur per etmaal gebruik van. Je lijf moet overdag zo hard werken dat het 's nachts gewoon schreeuwt om het meest optimale comfort.

Daar begon mijn zoektocht door verschillende bedden (speciaal)zaken. Al bij de eerste viel mij op dat je niet zomaar een bed of matras koopt. Nee, tegenwoordig koop je een 'systeem'. Dat wil zeggen bodem en matras zijn op elkaar afgestemd voor het beste ligcomfort.

Ik lag op een koudschuim-, traagschuim-, pocketveer-, latex-, gel- en zelfs op een watermatras, al werd me dat meteen ook afgeraden (!). Bedden met verschillende zones en allerlei beweegbare delen. Zoveel keuze, en toch... ik lag nergens echt lekker op. Ja, een soort gelbed, dat was wel heel fijn, maar helaas ook heel duur. Tijdens de zoektocht had ik heel wat kilometers afgelegd tot ik bij een zaak terecht kwam in het dorp waar ik gewoond had. Ook daar was een bedden-specialzaak. Dat zou mijn laatste bezoekje worden. Als daar

niets naar mijn zin stond dan zou het een gelbed worden. De verkoper liet me vrij in mijn zoektocht en wees me vrijblijvend op een aantal 'systemen'. Nadat ik zei dat ik rugproblemen heb en tot nog toe geen bed had gevonden waar ik prettig op lag, nam hij me mee naar een luchtbed. Hij sliep er zelf ook op zei hij.

Vanaf het eerste moment lag het heel prettig. De druk van het matras kun je instellen naar gelang je wenst. Draaien gaat goed en je lijf ervaart geen vervelende tegendruk. En zo is het dus voor de komende 25 jaar een luchtbed geworden.

Voordelen waterbed:

- Het matras vormt zich volledig naar je lichaam.
- De temperatuur is instelbaar (in de zomer heerlijk koel, in de winter zet je het een paar graden warmer).

Nadelen waterbed:

- Het is niet te verplaatsen en lastig te verhuizen.
- Je moet twee maal per jaar conditioner in het water doen.
- Energiekosten

Voordelen luchtbed:

- Je kunt de druk van het matras instellen (fijn als je soms wat zachter en soms wat harder wilt liggen)

Nadelen luchtbed:

- Prijs



Illustratie:
Bob Leenders