



Hoe liggen en draaien wij in onze slaap?

DOOR ANNELIES VAN DER SANDEN

Slaapfysio Hidde Hulshof deed er onderzoek naar en kwam met opmerkelijke resultaten.

In slaap vallen was er niet bij! Alle aanwezigen luisterden geïnteresseerd naar wat Hidde te vertellen had en regelmatig werd hij onderbroken door vragen. De beantwoording daarvan schoof hij door naar later. "Ik ben er nog de hele dag, voel je vrij om me aan te spreken."

Goede slaap belangrijk

Een vast aantal uren achter elkaar slapen, daar komt het op aan. Wie dat niet lukt door pijn, lawaai, teveel daglicht, te lang op een schermpje getuurd, te veel cafeïne, krampen of tintelingen, die heeft daar last van. Tijdens de nachtelijke uren krijgt ons lichaam de kans om te herstellen. En dat hebben we hard nodig om de dag door te komen. Als er dus belemmeringen zijn, is het zaak om deze op te merken en er vervolgens iets aan te doen.

Verkeerde houding

Een verkeerde slaaphouding kan al roet in het eten gooien. De tussenwervelschijven, gedurende de dag een beetje ingezakt, nemen als we slapen weer vocht op. Dat geeft overigens lengteverschil van 1 tot 2 cm! De facetgewrichten hebben ook de nacht nodig om te ontspannen en ons spierstelsel van hetzelfde laken een pak. Door testen af te nemen met een slaapsensor hebben Hidde en zijn collega's geconstateerd, dat de boosdoeners zijn: liggen in een rotatie, piek-

druk, buikligging en te weinig draaien (nodig voor een goede doorbloeding). Een voorlopige waarneming, na een test bij 10 scoliosepatiënten, is dat deze vaker bijna heel de nacht op hun rug liggen en dus te weinig draaien.

Slaapritme en hormonen

Als je slaapritme verstoord is, je slaapt bijvoorbeeld op de middag twee tot drie uur en 's nachts nog eens een uur of vier, dan kan je lichaam niet verschillende cycli achter elkaar doorlopen. Groeihormonen, cortisol, melatonine etc. kunnen dan niet goed hun werk doen. Met als gevolg dat je niet goed uitrust en wakker ligt of wordt met hoofdpijn, stijve spieren en gewrichtspijn.

De juiste matras

Uiteraard weten we allemaal dat een goede matras iets heel persoonlijks is. Daarom is de SlaapFysio ook in gesprek met beddenspecialisten. Het zou een goede zaak zijn, als matrassen beter aangepast zouden kunnen worden aan de fysieke gesteldheid van de slaper. Denk aan lichaamsbouw, gewicht, kwetsbare plekken. Door een langere proeftijd of door aanpasbare zonering in de matras kan hier beter op worden ingespeeld. Zolang niet meerdere fabrikanten hiermee aan de slag gaan en betaalbare en geschikte matrassen op de markt brengen, ligt een dure miskoop nog altijd op de loer.

Welterusten!