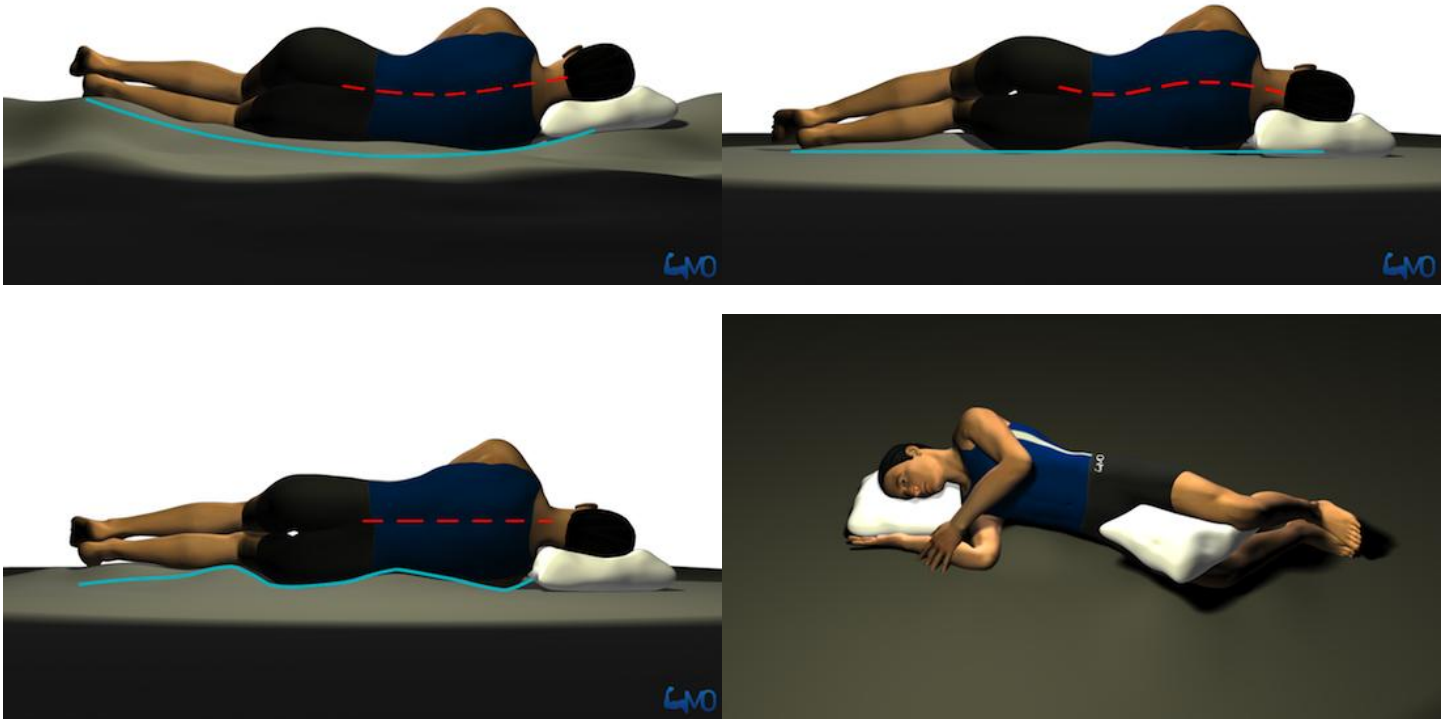


## Matras slaaphouding advies: zijligging



De matraskeuze is van groot belang. De ideale matras bestaat niet, elke matras heeft zijn voor- en nadelen en is bijzonder smaakgevoelig. Een matras gaat afhankelijk van de kwaliteit ongeveer tien jaar mee. Het lichaamsgewicht is over de lengte verschillend, ofwel bij een zijligging wordt er een andere kracht uitgeoefend op de heupen vergeleken met de borst of nek.

Bij een te zacht matras kan er te veel druk komen op de wervelkolom en kan deze doorhangen, als een soort hangmat (zie de linker afbeelding), dit kan leiden tot rug- en nekklachten. Een te hard matras kan ten eerste weinig comfort bieden en daarnaast resulteren in te veel druk op de rug en nek zoals in het middelste plaatje van afbeeldingencarroussel is aangegeven. Het nadeel van de zijligging is dat de lichaamscontouren een grotere rol spelen. De druk is groter op plaatsen waar het lichaam breder is.

Waar het lichaam smaller is, is extra steun nodig. Een goed matras kan bij bepaalde zones in het matras meer of minder steun bieden om zodoende de wervelkolom in een rechte lijn te houden. Voor een correcte houding en goed matras zie het derde plaatje.

Zijligging op een correct matras en het hoofdkussen met de armen in de slaaprichting en de benen opgetrokken naar de borst, met een kussentje onder de knie geeft de rug en nek minimale belasting, zie het meest rechtse plaatje in de afbeeldingencarroussel.

# Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder