

‘Slapen doe je zo!’

Let op je slaaphouding en voorkom klachten.

AMSTERDAM, Sten Hofstad

Gaap, gaap, gaap... Je slaapt bijna één derde van je leven! Niet alleen is het behoorlijk vermoeiend als je hierbij stil staat, slapen kan ook een enorme belasting voor je rug en nek zijn. Een goede houding is essentieel om de druk op de gewrichten correct te verdelen. Hieronder leggen we uit waar u op moet letten bij slapen en welke houding het beste bij u past.

Voor de juiste slaaphouding is het van groot belang dat de wervelkolom zijn natuurlijke kromming behoudt. Om goed te begrijpen waarom u in een bepaalde houding moet liggen, moeten we eerst weten hoe onze wervelkolom is opgebouwd. De wervelkolom bestaat uit 24 wervels, een heiligbeen en een staartbeen.

De wervelkolom heeft een typische s-curve, die in de eerste jaren van ons leven vorm aanneemt. Zo heeft de nek en de lage rug een geholde curve en de middenrug daar-entegen heeft een gebolde curve.

De wervelkolom heeft het overdag maar zwaar. Gedurende de dag moeten we zoveel mogelijk de wervelkolom in zijn natuurlijk kromming houden, anders komt er teveel druk op, waardoor klachten kunnen ontstaan. Van het correct tillen van een bloempot tot aan het recht zitten achter het bureau, het is allemaal belangrijk om onze rug en nek te sparen. Voor de nacht geldt precies hetzelfde, ook dan kan er teveel druk op de gewrichten komen als er niet een juiste positie wordt aangenomen. Aan de hand van de volgende afbeeldingen wordt rugligging, buikligging en zijligging uitgelegd.

Buikligging

Het liggen op de buik is slecht voor de rug en nek. De wervelkolom wordt door deze draaiing van het hoofd zwaar belast (zie afbeelding 2).



Afbeelding 2: buikligging

Dit is niet alleen een grote last voor de nek, maar ook de lage rug vertoont een te grote holling. Zelfs indien buikslapers zonder hoofdkussen slapen, kan de rotatie van de wervelkolom leiden tot nek- en hoofdpijnklachten of kan deze in stand houden. Het afleren van een verkeerde slaappositie kan moeilijk zijn, maar er zijn trucjes voor. Vraag uw chiropractor hier verder naar.

Rugligging

Bij het liggen op de rug wordt het gewicht goed verdeeld over een zo groot mogelijke oppervlakte, daarom wordt slapen op de rug veelal gezien als de meest geschikte slaaphouding. Bij het slapen op de rug moet het lichaam wel zo gedragen worden

dat de natuurlijke S-vormige kromming behouden blijft. Echter, door de geholde curve van de lage rug kan het zijn dat deze onvoldoende ondersteund wordt, met name op een hard matras. Om klachten te voorkomen en deze kromming te behouden kan een kussen of een handdoek onder de lage rug gelegd worden. Een andere methode om uw rug te ontlasten is met licht gebogen knieën te slapen of een kussen in de knieholte te leggen, zoals u kunt zien op afbeelding 3.



Afbeelding 3: rugligging

Voor rugligging heeft u een kussen onder de nek en het hoofd nodig. Veel rugslapers slapen zonder kussen, echter een kussen is aan te raden. De benodigde dikte van het kussen is afhankelijk van de kromming van de rug. De geholde curve moet opgevuld worden met een kussen, anders kan dit een knik in de wervelkolom teweeg brengen (zie afbeelding 4a,b,c). Veelal is een dun kussen genoeg bij rugligging, bij slapen op de zij is juist weer een iets dikker kussen nodig.



Afbeelding 4a: te hoog kussen



Afbeelding 4b: te laag kussen



Afbeelding 4c: correcte hoogte kussen

De hardheid van een kussen is ook van belang. Een te hard kussen kan te veel druk geven op het achterhoofd, terwijl een vervormbaar kussen zowel het achterhoofd als ook de nek steun kan bieden.

Zijligging

De zijligging is een zeer geschikte slaaphouding, mits er wordt gelet op het kussen en de matras. Bij de zijligging kan de nek door de schouderbreedte zijwaarts afbuigen. Daarom gebruiken we een kussen voor ondersteuning van de nek en het hoofd om zodoende de wervelkolom in een neutrale positie te houden. Het is daarom

essentieel dat een kussen niet te laag is of te hoog is, anders kan er ook een te hoge druk ontstaan op de wervelkolom. Gebruik één goed kussen met een correcte hoogte (zie afbeelding 5a,b,c). Gebruik niet twee kussens en vermijd het dubbelvouwen van een te dun kussen.



Afbeelding 5a: te laag kussen



Afbeelding 5b: te hoog kussen



Afbeelding 5c: correcte hoogte van het kussen

Er zijn zo ook verschillende ‘orthopedische’ kussens, die een vrij vaste golvende vorm hebben. Deze vorm is gemaakt om de holte die ontstaat bij zijligging goed op te vullen. Nadeel is wel dat door de vaste vorm van een dergelijk kussen, het niet voor elke nek geschikt is. De hardheid van het kussen is ook van belang zoals is besproken bij de rugligging. In ieder geval moet u goed erop letten, dat het kussen de nek draagt met als gevolg dat de wervelkolom in een rechte lijn ligt.

De matraskeuze is van groot belang. De ideale matras bestaat niet. Elke matras heeft voor- en nadelen en het is bijzonder persoonlijk welke matras de voorkeur heeft. 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 afbeelding 6a) wat kan leiden tot rug- en neklachten. Een te hard matras kan ten eerste weinig comfort bieden en daarnaast resulteren in te veel druk op de rug en nek, zoals in afbeelding 6b 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 door de matras nodig. Een goed matras kan bij bepaalde zones in de matras meer of minder steun bieden om zodoende de wervelkolom in een rechte lijn te houden (zie afbeelding 6c).



Afbeelding 6a: te zacht matras; hangmat-effect.



Afbeelding 6b: te hard matras; geen inzinking mogelijk.



Afbeelding 6c: correct matras; rug en nek worden goed ondersteund.

Zijligging op een goed matras en het hoofdkussen met de armen in de slaaprichting en de benen opgetrokken naar de borst, met een kussentje tussen de knieën geeft de rug en nek minimale belasting (zie afbeelding 7).



Afbeelding 7

SLAAP

AMERSFOORT, Stefke Kats

Slaap is een periode van inactiviteit waarbij lichaam en geest tot rust komen. Slaap is noodzakelijk voor de mens om normaal te kunnen functioneren. Deze periode van rust wordt aangestuurd door de hersenen met behulp van verschillende hormonen, beïnvloed door het dag/nachtritme van de zon.

De belangrijkste functie van slaap is het behouden van energie. Vele spieren ontspannen, hersengolven vertragen, de frequentie van hartslag en ademhaling neemt af en de lichaamstemperatuur daalt. Tijdens de slaap wordt ook het groeihormoon aangemaakt, wat zorgt voor herstel en groei van de cellen in het lichaam. Slaap is dus een belangrijke levensbehoefte voor de mens en een gebrek aan slaap kan vele problemen met zich meebrengen.