

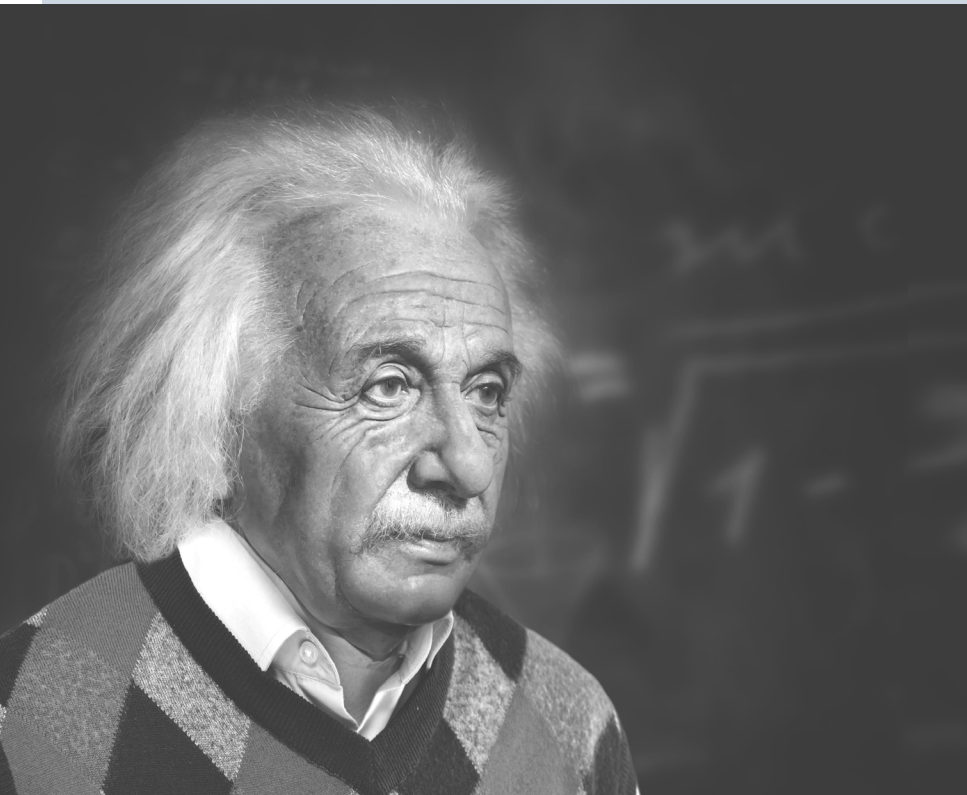
Pzzzzt...

beter slapen begint
bij je matras



Alles is relatief, behalve je nachtrust

Wetenschappers durven alles in vraag stellen, van de oorsprong van het universum tot de manier waarop je slaapt. Bij Equilli zit wetenschap in ons DNA. We maken onze modulaire matrassen op jouw maat en steunen daarbij op stevig universiteitsonderzoek. Want een goede nachtrust begint bij de juiste matras. Hoe weet je nu welke matras voor jou de juiste is? Wij bundelen enkele belangrijke tips.



Inhoud

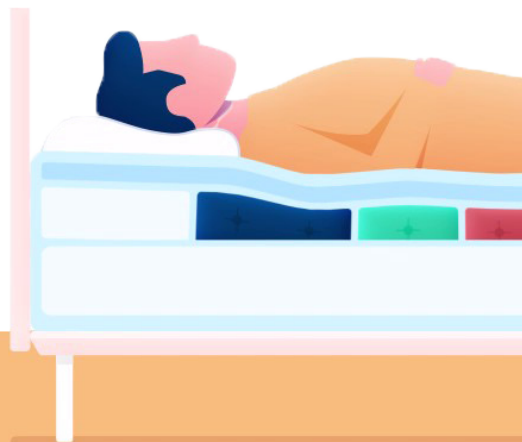
Hoe vind je de juiste matras?.....	1
Hard vs zacht.....	2
Pocketveren, schuimen of natuurmaterialen.....	3
Hoe kies je de juiste afmeting?.....	4
Het belang van ergonomie.....	5
Het hoofdkussen als kers op de taart.....	6
En de bedbodem?.....	7
Fact check.....	9
Hoe gaan we bij Equilli te werk?.....	11

Hoe vind je de juiste matras?

Droom je van een nieuwe matras, maar weet je niet waar te beginnen? Je bent niet alleen. Dat korte testmoment in de toonzaal zegt weinig over je slaapcomfort op lange termijn. Wie online zoekt naar advies, vindt veel tips, maar weinig duidelijkheid. Voor jouw gemoedsrust zetten we de feiten op een rijtje.

Groot, petite, atletisch of gezellig rond? We zijn allemaal anders gebouwd. Onze kledij komt dan ook in verschillende maten en pasvormen. Wanneer we een matras kopen, is de keuze doorgaans veel beperkter.

Ook voor je slaap geldt nochtans dat één maat niet volstaat. De vorm van je lichaam bepaalt waar je ondersteuning nodig hebt. 'De beste matras' bestaat met andere woorden niet: je moet op zoek naar de matras die bij jou past.

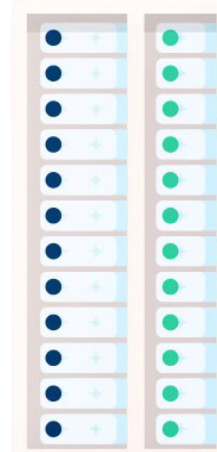
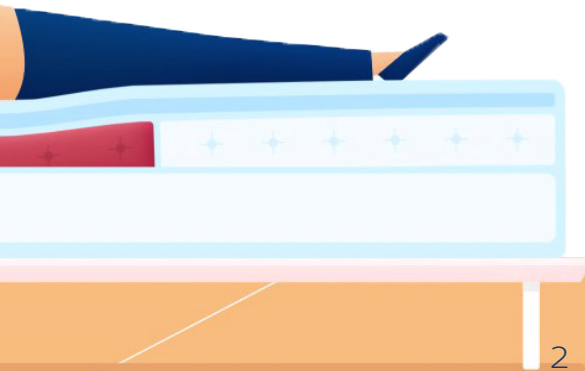


Hard vs zacht

Slaap je hard of zacht? Veel mensen denken dat slaapcomfort begint en eindigt met die vraag. Maar hardheid is subjectief. En bovendien is het een fabel dat een harde matras altijd beter is voor je rug.

Wat wel helpt, is een matras met comfortzones, die afgestemd is op de vorm van je lichaam. Je schouders zijn breed, maar licht omwille van de lucht in je longen: ze moeten voldoende diep in de matras wegzakken. De schouderzone van je matras mag bijgevolg niet te hard zijn.

Je taille is dan weer smal en je bekken relatief zwaar. De taille- en heupzone van je matras moeten dus steviger zijn, om te vermijden dat je in de matras verdwijnt. Logisch, toch?

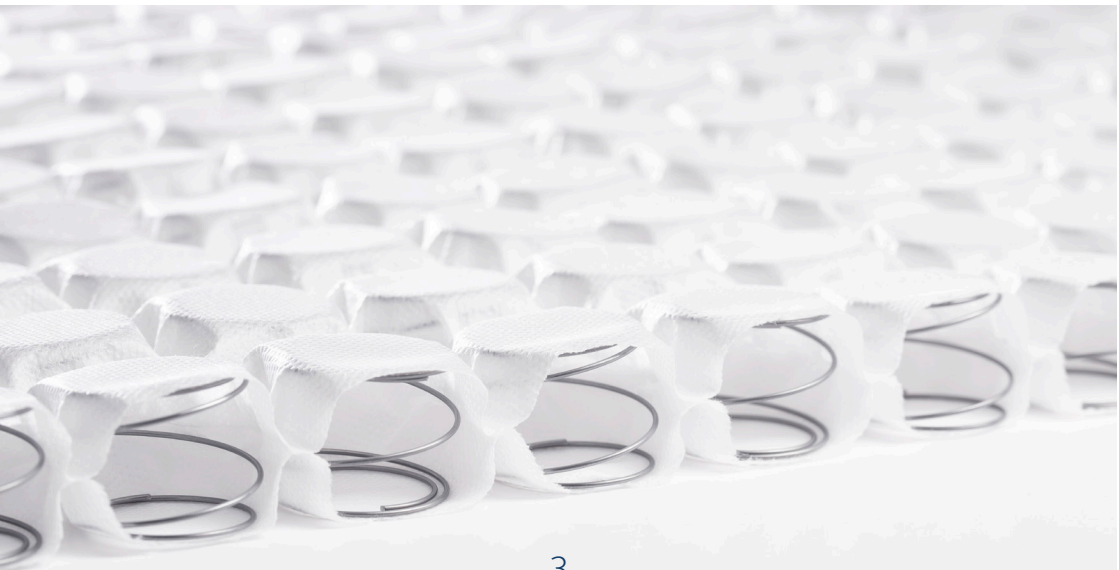


Pocketveren, (latex) schuimen of natuurmaterialen?

Maten zijn er weinig, maar materialen des te meer! Hoe kies je tussen pocketveren, schuim of natuurproducten? Het korte antwoord: ga voor een matras die goed ventileert.

Zoals je intussen weet, is het belangrijk dat de hardheid van de comfortzones optimaal is afgestemd op je lichaam en slaaphouding. Of je dat bereikt met latexschuim, pocketveren of een combinatie van materialen is ondergeschikt.

Een matras uit schuim is doorgaans goedkoper, maar ventileert minder dan een exemplaar met pocketveren. Comfortschuimen hebben te lijden onder gewicht en vocht en zijn bijgevolg minder duurzaam. Omdat je 's nachts ook zweet, kies je dus best voor een matras die goed ventileert.



Hoe kies je de juiste afmeting?

Eenpersoonsmatrassen zijn doorgaans 80, 90 of 100 cm breed. Voor tweepersoonsmatrassen is dat 160, 180 of 200 cm. Je kan ook kiezen voor twee tussenmaten, de zogenaamde twijfelaars van 120 of 140 cm breed. De meest voorkomende lengte voor een matras is 200 cm, gevolgd door 210 en 220 cm. Je hebt dus heel wat keuze!

Houd zeker rekening met...

- **Je lichaamslengte:** neem een marge van 15 tot 20 cm bovenop je lichaamslengte, zodat je steeds die comfortabele slaaphouding vindt.
- **De grootte van je slaapkamer:** zorg dat er voldoende ruimte rond je bed is, want je moet er ook nog in en uit kunnen.

Wil je heerlijk slapen op een dubbel bed? Ga dan voor een duo-core matras: één grote matrashoes met daarin twee verschillende matraskernen. Zo slaap je op een matras die bij jou past, zonder de vervelende naad in het midden.

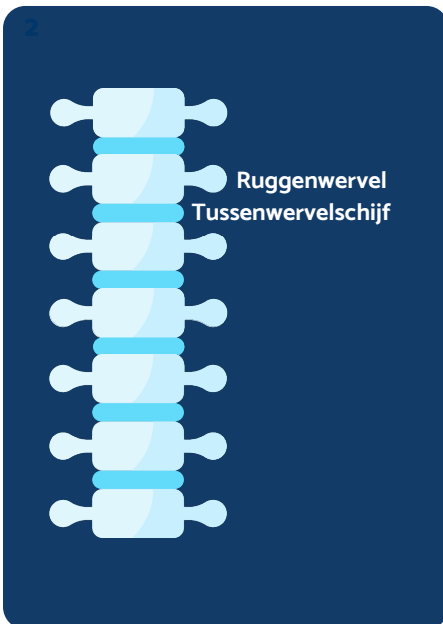


Het belang van ergonomie

Waarom is een goede slaaphouding zo belangrijk? Ergonomisch slapen betekent dat je rug ondersteund wordt, zodat je tussenwervelschijven 's nachts kunnen rehydrateren. Zo onderhoud je de schokdempers van je ruggengraat.

Je tussenwervelschijven bevatten namelijk een gelei-achtige kern, die voor een groot deel uit vocht bestaat. Overdag worden ze voortdurend belast, waardoor ze vocht verliezen. 's Nachts nemen ze dit vocht opnieuw op.

Dit proces van rehydratie verloopt vlotter wanneer de tussenwervelschijven onbelast zijn. In zijlig wil je een rechte, horizontale lijn bereiken. In ruglig mogen de natuurlijke krommingen vooral niet verstoord worden.



Ergonomisch slapen vereist maatwerk

Je matras moet zich aanpassen aan je slaaphouding en niet omgekeerd. Daarom is maatwerk zo belangrijk! Je lichaamsvorm, gewichtsverdeling en slaaphouding bepalen welke ondersteuning je nodig hebt in de schouder-, taille- en heupzone. Daarbij let je best ook op de details ...

Het hoofdkussen als kers op de taart

Bij een evenwichtige slaaphouding liggen je hoofd, nek en ruggengraat in elkaars verlengde en houdt je wervelkolom een neutrale positie aan. Ook je hoofdkussen speelt daarbij een belangrijke rol, zeker als je neklachten hebt.

Je hoofdkussen ondersteunt je hoofd en nekwevels, zodat je spieren kunnen ontspannen en je tussenwervelschijven rehydrateren. De hoogte van je kussen moet dus afgestemd zijn op de hardheid van de schouderzone in je matras. Veel mensen slapen op een te dik kussen, omdat ze op een te harde schouderzone liggen. Wanneer je schouders voldoende in je matras wegzakken, volstaat een dunner kussen.

Wat is je favoriete slaaphouding?

Slaap je vooral op je zij of je rug? Ook dat is een belangrijke factor in de keuze van je matras! Zijliggers hebben nood aan een matras waarin hun schouders wegzakken, terwijl taille en heup voldoende ondersteund blijven. Het bekken van rugliggers moet dan weer lichtjes achterwaarts kantelen, zodat de onderrug ontlast wordt. Behoor je tot de eerste groep? Dan ben je gebaat bij een matras met meer uitgesproken comfortzones. Voor rugslapers mag het contrast teruggedraaid worden. Leidt je slaaphouding tot snurken? Dan wensen we je partner veel sterkte toe.



En de bedbodem ?

Aan je matras en je hoofdkussen moet je duidelijk voldoende aandacht besteden, maar hoe zit het met de bedbodem? Het goede nieuws is dat een eenvoudige bedbodem volstaat, als je die maar combineert met een degelijke matras. En dat mag niet verbazen, want ...

- 1. Hoe dikker de matras, hoe kleiner het effect van de bedbodem**
Comfortmaterialen zijn allemaal 'continue' materialen: er is steeds een verdeling van de kracht over verschillende punten. Hoe dikker de matras, hoe meer de kracht verdeeld wordt, en hoe kleiner het effect van de bedbodem.
- 2. Hoe dichterbij je lichaam, hoe groter het effect**
Het effect van comfortzones in de bedbodem wordt uitgevlakt door je matras, die zich dichterbij je lichaam bevindt en dus een grotere impact heeft. Je matras is in feite een demper voor de werking van de bedbodem. Hoe dikker de matras, hoe groter dit effect.

Kortom, een bedbodem heeft minder impact dan een matras op het vlak van comfort en ergonomie. Zeker in combinatie met moderne, dikke matrassen is het mechanisch effect van de bedbodem verwaarloosbaar.

Is een bedbodem helemaal overbodig?

Zeker niet! Het is belangrijk dat je matras zich op de juiste hoogte bevindt, zodat je makkelijk in en uit je bed kan stappen. Bovendien moet je ventilatie verkrijgen onderaan de matras: het vocht dat je matras opneemt, moet ook weer wegkunnen.

Een dikke matras met comfortzones combineer je best met een stevige, stabiele bedbodem. Dat kan een boxspring, spiraalbodem of lattenbodem zijn. Een soepele bedbodem (zoals een vleugelbodem) combineer je met een dunne matras die de werking van de bedbodem 'doorgeeft'.



Fact check!

“Een dure matras is een goede matras”

Of een matras goed of slecht is, heeft niets te maken met de prijs, maar wel met de mate van ondersteuning en comfort. Een goede matras houdt rekening met je lichaamsbouw, je gewichtsverdeling en je slaaphouding.

Reken even mee: als je 10 jaar lang slaapt op een matras van € 1500, betaal je gemiddeld € 0,4 per nacht. Dat is goedkoper dan een tasje koffie, en minstens even verkwikkend!

“Een deftige matras gaat gemiddeld 10 jaar mee”

Dat klopt, maar het is een gemiddelde. Er zijn twee factoren die de levensduur van een matras beïnvloeden: de mechanische belasting en de hoeveelheid vocht die het comfortschuim te verduren krijgt. Daarom kies je best een goede matrasbeschermer, die veel vocht opneemt. Zorg er ook voor dat je matras voldoende ‘lucht’ door het dekbed overdag open te leggen.

“Een ergonomische matras lost rugklachten op”

Helaas kunnen matrassen niet toveren: je rugklachten zullen niet als bij wonder verdwijnen. Waarom zou je dan investeren in een ergonomische matras? Omdat je tussenwervelschijven zo optimaal rehydrateren en je rug, schouders en heupen de juiste ondersteuning krijgen. Dat helpt om rugklachten te voorkomen of te beperken. Een matras is een belangrijk element in de preventie of behandeling van een zwakke rug, maar ze is slechts een deel van de oplossing. Ook wat je overdag doet, speelt een rol.

Hoe gaan we bij Equilli te werk?

In drie eenvoudige stappen maken we jouw matras op maat. We beginnen met een Sleep Scan, een wetenschappelijk onderbouwde meting van jouw lichaamsprofiel en slaaphouding.

Die voeren we uit in 1 - 2 - 3. Daarna test je de matras op maat in de winkel. Tot slot kies je een bed of boxspring.

1. Meten

In 1 minuut meten we je lichaamsprofiel en slaaphouding met onze Sleep Scan. Het enige dat je zelf moet doen, is even op je zij en op je rug gaan liggen.

2. Testen

Na de meting kan je jouw matras op maat meteen testen in de winkel. Met jouw voorkeuren als finishing touch.

3. Kiezen

Nu enkel nog je bed kiezen en dan kan je op beide oren slapen. Zelfs als je lichaam verandert, blijft een Equilli matras perfect liggen. Want wij veranderen jouw matras met je mee, het eerste jaar volledig gratis!

Slaap er 365 nachtjes over

- Kies voor gegarandeerd slaapcomfort met je slaapcontract (bij aankoop van Support Flex).
- Pas de matras na aankoop aan tot je er perfect op slaapt.
- Het eerste jaar na aankoop is deze service helemaal gratis.
- Vanaf het tweede tot het vijfde jaar na aankoop krijg je een degressief aflopende korting op de aankoop van de te vervangen zone.

