

Presbericht 5 mei 2009 – STUDIE : NIEUWE MATRAS VERMINDERT STRESS

De nieuwe studie 'Back pain, Sleep Quality and Perceived Stress Following Introduction of New Bedding Systems' van de Oklahoma State University in de VS toont aan dat mensen beter slapen, minder rugpijn en ook beduidend minder stresssymptomen vertonen als ze slapen op een nieuw bed. Prof. Bert Jacobson, hoofdonderzoeker van de School of Educational Studies van de Oklahoma University is niet aan zijn proefstuk toe : eerder deed hij al een onderzoek naar de relatie van nieuwe matrassen, rugpijn, slaapkwaliteit en slaapefficiëntie. De resultaten van beide studies werden gepubliceerd in het toonaangevende tijdschrift 'Journal of Chiropractic Medicine'.

In deze studies noteerden 59 gezonde mensen bij het opstaan hun bevindingen m.b.t. slaapkwaliteit en rugklachten gedurende 28 dagen slapend in hun eigen bed en de volgende 28 dagen op een nieuwe matras met dezelfde afmetingen in hun eigen woonomgeving, met hun eigen linnen en hoofdkussens.

De 1^{ste} studie toonde aan dat er een link is tussen comfort en steun van het slaoppervlak en problemen m.b.t. slaapkwaliteit en -efficiëntie. De resultaten wezen duidelijk uit dat nieuwe, medium-harde matrassen rug- en schouderpijn aanzienlijk verminderen en een positieve invloed hebben op de slaapkwaliteit.

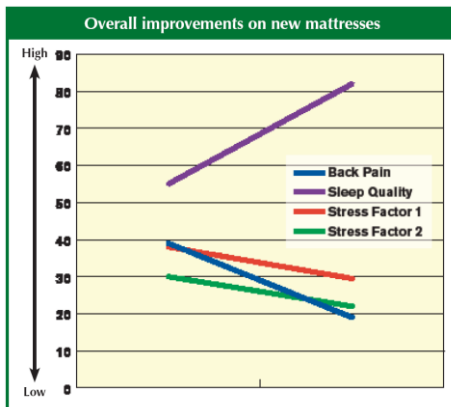
De 2^{de} studie ging nog een stapje verder en onderzocht een aantal stressgerelateerde factoren, waardoor werd aangetoond dat verbetering van slaap en rugklachten op een nieuwe matras ook leiden tot een beduidende vermindering van stress.

Stress werd gemeten op het einde van elke periode van 28 dagen aan de hand van een vragenlijst m.b.t. stressgerelateerde symptomen en gedrag, o.a. fysieke reacties (stress factor 2) zoals beven/ticks, droge mond, koude handen, maagpijn, tandenknarsen, druk in de borstkast, alsook psychologische / waarneembare gevoelens (stress factor 1) zoals spanning, vergeetachtigheid, irritatie, zenuwachtigheid, etc. De antwoorden varieerden van 'nooit' tot 'bijna elke dag'.

De resultaten

Slaapkwaliteit verbeterde met 55% en lage rugpijn verminderde met 48% tijdens de slaapperiode op de nieuwe matras. Daarenboven toonde de stressanalyse van zowel de psychologische als de fysieke symptomen aan dat deze in hoge mate verlagen met het nieuwe bed: psychologische symptomen daalden met 21,5% en fysieke met 19,5%.

Op het einde van de studie werd aan de proefpersonen verteld dat ze het nieuwe bed mochten houden, en het zal u dan ook niet verbazen dat allen dit aanbod met veel plezier aannamen.



Prof. Jacobson waarschuwt er echter voor om niet te veralgemenen, gezien stress vele oorzaken heeft en ergo, het zou een oversimplificatie zijn om te stellen dat een nieuwe matras een panacee is tegen stress. Hij benadrukt hierbij ook het groot aantal variabelen in matrasstevigheid en -ondersteuning en de verschillen van het menselijk lichaam.

Prof. Jacobson concludeert dat steun, structuur en comfort van een matras in veel hogere mate verminderen (na het verloop van jaren) dan in het algemeen wordt aangenomen.

Bron : BedTimes, Issue April 2009

Contact : EBIA, M. Endre Varga, e-mail : info@europeanbedding.eu, tel. : +32 2 529 06 70