



PERSBERICHT

Internationale Dag van de Slaap – Baanbrekende studie bevestigt belang van nieuwe matras

BRUSSEL, 21 maart 2007 - Voor de eerste keer heeft een onafhankelijke, wetenschappelijke onderzoeksstudie, uitgevoerd door Dr. Bert Jacobson van de Oklahoma State University en met de steun van EBIA, het verband aangetoond tussen een goede matras en een degelijke nachtrust. De keuze voor een nieuwe matras kan het aantal ernstige rugklachten tot 63 procent verlagen.

Miljoenen mensen lijden aan slaapgebrek, waardoor dit één van de meest voorkomende gezondheidsproblemen van de hedendaagse samenleving is geworden. De Internationale Dag van de Slaap, die elk jaar op 21 maart wordt gehouden, richt de aandacht op dit al te vaak verwaarloosde probleem. Slaapgebrek kan in grote mate de dagdagelijkse activiteiten, de sociale contacten en het humeur beïnvloeden wat op zijn beurt een verlies van werkproductiviteit en ongevallen kan veroorzaken.

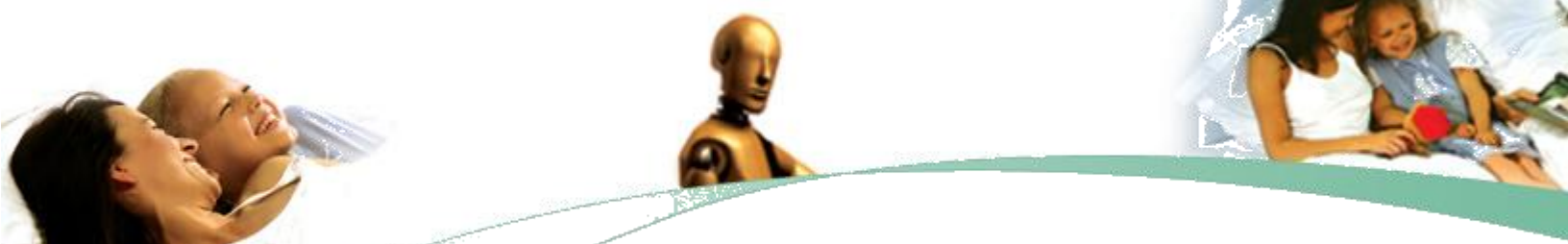
In het verleden werd algemeen aangenomen dat een aanzienlijk aantal slaapstoornissen in verband stonden met een oude en oncomfortabele matras of slaoppoppervlak, zonder dat dit ooit wetenschappelijk bewezen was. De studie die in het winternummer van de Journal of Chiropractic Medicine is gepubliceerd, toont nu het onweerlegbare verband aan tussen een nieuwe matras en minder rugpijn, een beter slaapcomfort en een betere slaapkwaliteit.

Het opzet van de studie was de slaapkwaliteit op een slaapsysteem van 5 jaar of ouder te vergelijken met de slaapkwaliteit op een gelijkaardig nieuw en modern (medium-hard) slaoppoppervlak. De studie wijst uit dat een nieuwe matras de nodige steun biedt en een positieve invloed heeft op pijn en stijfheid in de onderrug, waardoor de slaapkwaliteit en het algemene comfort aanzienlijk toenemen. Mensen met veel rugpijn zagen hun rugklachten zelfs met 63 procent verminderen.

Verbeteringspercentage na vier weken op een nieuw slaapsysteem (vergeleken met vier weken op het oude)

	Groep met veel rugpijn	Groep met weinig rugpijn
Pijn in de onderrug	+ 63,3 %	+ 47,3 %
Stijfheid van de ruggengraat	+ 63,3 %	+ 38,0 %
	Slechte slapers	Goede slapers
Slaapkwaliteit	+ 65,8%	+ 58,1 %
Slaapcomfort	+ 77,3 %	+ 64,2 %
	Hoge efficiëntie	Lage efficiëntie
*Slaapefficiëntie	+ 4,4 %	+ 30,8 %

*De tijd die werkelijk in bed wordt doorgebracht met slapen.



De European Bedding Industries' Association (EBIA), een non-profitorganisatie, wijst al jaren op het belang van een goed en kwalitatief slaapsysteem (i.e. matras + bedbodem) voor een betere en verkwikkende nachtrust.

EBIA adviseert u om tussen 7 -10 jaar uw matras te vervangen in het belang van het algemene welzijn en comfort van de consument.

"Gebruikers lijken er zich niet bewust van te zijn dat een matrassen geleidelijk hun comfort en steun verliezen door het dagdagelijks gebruik," benadrukt de EBIA-voorzitter, Frank Verschuere. "Deze studie biedt het onomstotelijke bewijs dat een nieuwe matras ons algemeen welzijn bevordert en duidelijke slaapvoordelen biedt.

Voor meer informatie over EBIA kunt u contact opnemen met:

Dhr. Endre VARGA – secretaris-generaal van EBIA
info@europeanbedding.be

