

ERGONOMIE-MAGAZINE PUBLICEERT OKLAHOMA STATE UNIVERSITY MATRASONDERZOEK

De studie linkt beter slaapcomfort, verminderde rugpijn aan nieuwe matras

(Brussel, België & Alexandria, Virginia, VS) – Het baanbrekend matrasonderzoek van de Oklahoma State University zal gepubliceerd worden in het maart-nummer van de *Journal of Applied Ergonomics*. Het rapport linkt zowel betere slaapkwaliteit en comfort als verminderde rugpijn, stijfheid en schouderpijn aan het slapen op een nieuwe matras (in vergelijking met matrassen van 5 jaar of ouder). Volgens de studie nemen de initiële voordelen enkel toe in de tijd, ongeacht de leeftijd, gewicht, grootte of BMI (body mass index) van de deelnemers aan het onderzoek.

Het artikel “Grouped comparisons of sleep quality for new and personal bedding systems,” dat zal verschijnen in het maart 2008-nummer van *Journal of Applied Ergonomics* (nr. 39, blz. 247-254) verschaft betrouwbaar wetenschappelijk bewijs m.b.t. de cruciale link tussen gezondheid en slaapvoordelen enerzijds en matraskwaliteit anderzijds, en benadrukt het belang van het regelmatig vervangen van de matras.

Een aanzienlijk percentage van de testdeelnemers vermeldde verbeteringen m.b.t. verschillende variabelen in pre- en post-testen. Deze omvatten o.a. verminderde rugpijn (62.8%), schouderpijn (62.4%), en rugstijfheid (58.4%) en verbeterde slaapkwaliteit (64.4%) en slaapcomfort (69.6%).

‘Ons werk toont aan dat nieuwe matrassen een aanzienlijke impact hebben op de vermindering van rugpijn en de verbetering van slaapkwaliteit, alsook andere voordelen’, zegt Professor Bert Jacobson, hoofdonderzoeker aan de Oklahoma State University. “Gebaseerd op ons onderzoek leidt het geen twijfel dat een nieuwe matras deze voordelen mettertijd kan staande houden voor iedereen, ongeacht leeftijd, gewicht of sekse.”

Deze laatste studie is een verdere analyse van OSU-onderzoek dat werd gepubliceerd in *Journal of Chiropractic Medicine* in 2006. De conclusies zijn gebaseerd op de bevindingen van een controlegroep van 59 gezonde deelnemers die hun slaap op hun eigen matras (minstens 5 jaar oud of ouder) vergeleken met hun slaap op een nieuw bedsysteem. De studie maakt ook gewag van het feit dat rugpijn meer prominent aanwezig was bij deelnemers die op de goedkoopste matrassen sliepen dan bij deelnemers die een bedsysteem bezitten uit de middenklasse of het hogere prijssegment.

“De conclusie die kan getrokken worden uit deze en vorige studies is dat matrassen een levenscyclus hebben die gerelateerd is aan slaapcomfort en –kwaliteit”, zegt Jacobson.



“Tijdige vervanging en kwaliteit van de matras kunnen een zeer positieve invloed hebben op slaap en algemene levenskwaliteit.”

Contact: Endre Varga, info@europeanbedding.eu, tel +32 2 529 06 70