**Persbericht**

**Internationale Dag van de Slaap**

**(Lage) rugpijn, een belangrijke oorzaak van slaapstoornissen & het belang van het bed voor de nachtrust**

****

**Ninove – 14 maart 2014 - Met op 14 maart de Internationale Dag van de Slaap op de agenda, vraagt Dorsoo, de Belgische slaapspecialist, speciale aandacht voor een belangrijke oorzaak van slaapstoornissen: (lage) rugpijn. Experten[[1]](#footnote--1) schatten dat tot 80% van de bevolking ooit in het leven te maken krijgt met rugproblemen. Samen met evenwichtige voeding en voldoende beweging, is goed slapen onmisbaar voor de ruggezondheid. Tijdens de dag gebruiken we onze rug intensief waardoor de tussenwervelschijven gemiddeld tot 10%[[2]](#footnote-0) krimpen. Door dit lengteverschil zijn we gemiddeld ‘s avonds 1 tot 2cm[[3]](#footnote-1) kleiner dan ‘s morgens. Dit is 1% lengteverschil. Een goede nachtrust zorgt ervoor dat de tussenwervelschijven terug ‘strekken’ door vocht en voedingsstoffen op te nemen. Hoe beter het bed onze anatomie, slaaphouding en slaapbewegingen ondersteunt, hoe beter de rug kan recupereren en onze algemene (slaap)gezondheid onderhouden wordt.**

**De rug tijdens de slaap**

Samen met evenwichtige voeding en voldoende beweging, is goed slapen onmisbaar voor de ruggezondheid. Experten[[4]](#footnote-2) schatten dat tot 80% van de bevolking ooit in het leven te maken krijgt met rugproblemen. In België schat het Kenniscentrum voor Gezondheidszorg (KCE) dat de voorbije 10 jaar 25% van de patiënten tussen 18 en 75 jaar een huisarts bezocht omwille van lage rugklachten en een lumbagoprobleem. 12% van deze patiëntenpopulatie onderbreekt hierdoor de loopbaan. Dit is slechts tijdelijk. De oorzaken van (lage) rugpijn kunnen medisch zijn of het gevolg van langdurig zitten, veelvuldig tillen of té intensief sporten. Wie geplaagd wordt door rugpijn zal wellicht beamen dat een goede nachtrust goud waard is. Tijdens de dag gebruiken we onze rug intensief waardoor de tussenwervelschijvengemiddeld tot 10%[[5]](#footnote-3) krimpen. Door dit lengteverschil zijn we gemiddeld ‘s avonds 1 tot 2cm[[6]](#footnote-4) kleiner zijn dan ‘s morgens. Dit is 1% lengteverschil. Wanneer we slecht liggen, onvoldoende of slecht slapen, kan de rug niet recupereren en ontstaan rugklachten sneller. Een juiste ondersteuning van de anatomie van het lichaam door het bed is belangrijk. De anatomie van de rug in het kort:

* De tussenwervelschijven werken als schokdempers en geven de rug optimale flexibiliteit
* Onder invloed van de zwaartekracht worden deze overdag systematisch samengedrukt
* 's Nachts krijgen deze schokdempers de kans opnieuw uit te zetten door vocht en voedingsstoffen op te nemen
* Als de tussenwervelschijven tijdens de slaap voldoende herstellen en hun oorspronkelijke volume terug aannemen, kunnen ze de volgende dag opnieuw goed functioneren en de rug beschermen
* Hoe beter de rug 's nachts ondersteund wordt, hoe beter de tussenwervelschijven herstellen

De ruggezondheid heeft ’s nachts alle baat bij een opwaartse ondersteuning zodat de wervelkolom niet kan doorzakken en recht blijft. Dit zorgt ervoor dat tussenwervelschijven zo drukloos mogelijk kunnen recupereren.

**Betere nachtrust bij anatomisch correcte ondersteuning van het lichaam door het bed**

Hoe beter het bed het lichaam en rug anatomisch ondersteunt, hoe beter de nachtrust. Een bed dient afgestemd te zijn op de lichaamsbouw, gewicht en slaaphoudingen die wisselen doorheen de nacht. René van Raemdonck, de Belgische ontwikkelaar van het Dorsoo-slaapsysteem, keerde dat principe om en creëerde een systeem waarin een meebewegende, hydraulische lattenbodem de hoofdrol speelt en de nodige ondersteuning biedt. Een speciaal ingesneden matras en aangepaste hoofdkussens zorgen voor het comfort. Het Dorsoo-slaapsysteem is een Belgische uitvinding gebaseerd op het principe van communicerende vaten – 26 hydraulische pompen die met elkaar in verbinding staan en waarop latten en de matras rusten.

Met deze innovatieve combinatie, biedt Dorsoo het enige bed ter wereld dat ongemerkt meebeweegt en elke slaaphouding perfect ondersteunt. Prof. Dr. Guy Hoffmann van het UZ Brugmann Ziekenhuis te Brussel is een autoriteit op het vlak van slaaponderzoek. Hij testte het Dorsoo-slaapsysteem bij rugpatiënten met slaapproblemen en trok volgende conclusies:

* Patiënten werden 45% minder wakker
* De lichte slaap duurde minder lang en de diepe slaap langer
* Patiënten met ademhalingsproblemen (hypopneu) slapen beter

- einde -

**Noot voor de redactie (niet voor publicatie):**

*Dorsoo werkt niet alleen samen medische specialisten maar ook met personen met slaapproblemen of een speciale slaapbehoefte om het slaapsysteem uit te testen en te verbeteren. U kan volgende personen contacteren over het belang van slapen voor de algemene- en ruggezondheid:*

* **Luc Van Lierde (Triatleet en tweevoudige winnaar van de Iran Man wedstrijd)** moet zijn lichaam elke nacht terug in topvorm krijgen na extreme inspanningen via ilse@bebble.be of 0476 98 11 55
* **René Van Raemdonck,**ontwerper van het Dorsoo-slaapsysteem via ilse@bebble.be of 0476 98 11 55
* Zie bijlage ‘**Regionale Specialisten en personen met Slaapproblemen/Rugklachten’** die u kan contacteren rond dit thema

**Via deze link vindt u ook volgende bijlages met inhoud over:**

* 10 slaaptips (link naar <http://www.dorsoo.be/nl/slapen-zonder-rugpijn/slaaptips/10-slaaptips>)
* Slaapproblemen (<http://www.dorsoo.be/nl/slapen-zonder-rugpijn/slaaptips/slaapproblemen>)
* Gezond slapen (<http://www.dorsoo.be/nl/slapen-zonder-rugpijn/slaaptips/gezond-slapen>)

**Vragen, bedenkingen, of interviews gewenst?**

*Alle dossiers, beeldmateriaal en video’s zijn beschikbaar via bebble.be*

Ilse Lambrechts +32 476 98 11 55 ilse@bebble.be

1. Vallfors B. Acute, Subacute and Chronic Low Back Pain: Clinical Symptoms, Absenteeism and Working Environment. Scan J Rehab Med Suppl, 2013 review [↑](#footnote-ref--1)
2. Thomas Reilly - Musculoskeletal Disorders in Health-related Occupations

IOS press, Ohmsha - 2002 [↑](#footnote-ref-0)
3. Jonathan C. - Do people actually get shorter late in the day? Orthopedics newsletter - may 31 2005 [↑](#footnote-ref-1)
4. Vallfors B. Acute, Subacute and Chronic Low Back Pain: Clinical Symptoms, Absenteeism and Working Environment. Scan J Rehab Med Suppl, 2013 review [↑](#footnote-ref-2)
5. Thomas Reilly - Musculoskeletal Disorders in Health-related Occupations

IOS press, Ohmsha - 2002 [↑](#footnote-ref-3)
6. Jonathan C. - Do people actually get shorter late in the day? Orthopedics newsletter - may 31 2005 [↑](#footnote-ref-4)