

Boxspring op maat zorgt voor betere slaap

Slapen à la carte. Het klinkt vreemd, maar het kan. In slaapwinkel Spiers te Oudenaarde wordt je boxspring afgesteld op je slaaphouding en lichaamsbouw. Met aangepaste bodemzones, matras en hoofdkussens. Zaakvoerder Thierry De Vos maakt daarvoor gebruik van een meetsysteem, ontwikkeld door een spin-off van de Leuvense universiteit. Een wakkere klant deed de test.

Op zoek naar een goed slaapsysteem stap ik binnen bij Spiers Slaap te Oudenaarde. Na een inforonde, enkele vraagjes over mijn slaapgewoontes en eventuele klachten bespreken we de verschillende mogelijkheden. Een aanpasbaar 'à la carte' ergonomisch slaapsysteem zou voor mijn (lichte) rugproblemen een oplossing kunnen bieden. De eerste instructie die ik krijg, is om me in een lange groene stretchvest te wurmen. Het ziet er niet uit maar voor een goede nachtrust wil een mens zich al eens laten gaan. "Zo kunnen de camera's de contouren van je lichaam beter meten", lacht Thierry die me vriendelijk vraagt om ook mijn schoenen aan de kant te laten. "Vooral bij dames maakt dat een verschil. Hoge hakken vervormen de kromming van de rug. En een goede slaappositie hangt van verschillende paramaters af. Ga maar tegen die zwarte wand staan. Je zal het wel zien."



Met 2 camera's worden de contouren van het lichaam gemeten.

Terwijl ik verplicht eens links en rechts draai, maakt het meetsysteem binnen de minuut een nauwkeurige blauwdruk van mijn lichaam. Een minuutje later verschijnen lengte en breedte van schouder, taille, borst en bekken netjes, samen met een heleboel andere gegevens - zelfs mijn BMI krijg ik onder ogen - op een keurige print-out.

Samen met Thierry bekijk ik de resultaten. "Hier zie je duidelijk dat je schouders, bekken en taille een andere slaapzone best kunnen gebruiken." Er zit



De meetresultaten verschijnen op het scherm.

inderdaad nogal wat verschil op, merk ik ook zelf op. Voor de schouders raadt het 'Slapen à la Carte'-systeem me een zachte zone aan. "Dat is omdat je nogal breedgeschouderd bent", legt Thierry uit. "Als je neerligt, zullen je schouders automatisch iets verder wegzakken en als je op je zij ligt zeker."

Om ervoor te zorgen dat mijn ruggenwervels toch op één lijn - de beste en gezondste slaaphouding mogelijk - blijven, krijg ik het advies om mijn rug extra hard te ondersteunen. "Daar hebben we de zogenaamde XX-firm zones voor", zegt Thierry. "Bovendien is je rug redelijk hol van nature. Je kan zo'n superstevige zone dus zeker gebruiken." Ook mijn bekken blijkt wat extra steun nodig te hebben, al volstaat hier een maatje minder. Een X-firm zone zou de klus normaal gezien moeten klaren.

"Die flexibiliteit maakt het systeem zo mooi", legt Thierry enthousiast uit. "Je kan de zones nog altijd veranderen zonder dat je een heel nieuwe matras of bodem moet kopen. Wie vindt dat hij toch niet helemaal goed ligt, verwisselt een zachte zone voor een iets hardere, of omgekeerd natuurlijk. Voor zwangere vrouwen kan dat bijvoorbeeld heel handig zijn."

Na de meettest is het tijd voor de ligtest. Thierry legt de juiste zones in de juiste volgorde in de boxspring en bedekt die met de matras en het hoofd-



kussen dat het meetsysteem het meest geschikt voor me vindt. "Leg je daar maar eens op", nodigt hij me uit. Benieuwd naar het resultaat kruip ik op het bed. Het eerste wat me opvalt, is dat mijn rug duidelijk harder ligt dan mijn schouders en bekken. "Dat is ook de stevigste zone", zegt Thierry. "Maar kijk eens hoe mooi recht je ligt. Draai je eens op je zij." Ik draai en ook nu valt op dat de boxspring zich aanpast aan mijn lichaam. Mijn schouders zakken wat dieper weg in de zachte zone terwijl de hardere blokken mijn rug en bekken mooi in één lijn houden.



De computer stelt een ideale combinatie voor.

Van het ligcomfort ben ik na enkele minuten draaien en keren zondermeer overtuigd, maar zal ik nu ook beter slapen, vraag ik tenslotte aan Thierry. "Niet alleen dat, je zal ook meer uitgerust en zonder rug- of andere pijnen wakker worden."

Fantastisch, mag ik nog even blijven liggen?

Meer info: Spiers Slaap Oudenaarde
www.spiers.be

