

Getest
door
lezers

Met kussens minder nek-

Hoofd- en nekpijn kunnen verdwijnen door een betere houding tijdens je slaap, blijkt uit een test van gezondNU. Lezers met nek- en hoofdpijn kregen een kussen dat in hoogte verstelbaar is en een kussen dat de slaaphouding corrigeert. Zeven op de tien testers hebben met kussens minder pijn. En: ☒Mijn vrouw is jaloers op mijn gesnurk.☒

TEKST TOINE DE GRAAF



“Mijn stijve nek is verdwenen”, zegt Franka Jablonski. “Ik stond iedere morgen op met een beginnende hoofdpijn. Nu mijn slaaphouding is veranderd, is dat helemaal weg. Ik sliep eerst vooral op mijn buik en zij. Met het lichaamskussen kun je eigenlijk alleen op je zij slapen. Ik gebruik het iedere nacht.”

Ook Gerrit Driezen is opgetogen. “Ik zou niet meer zonder die kussens willen”, zegt hij. “Voorheen kwam ik vaak op mijn buik terecht en werd ik ‘s nachts wakker met een pijnlijke rug. Dat is over. Ik heb artrose in mijn nek. Nu heb ik geen klachten meer. Ik sta op zonder nek- en hoofdpijn. Na twee dagen was ik gewend aan het hoofd- en lichaamskussen en ben ik steeds beter gaan slapen. Mijn vrouw wil nu ook zo’n setje, want ze is jaloers op mijn gesnurk.”

NEKPIJN OPGELOST

Na een artikel over het verband tussen slaaphouding en hoofdpijn in gezondNU, meldden zich tientallen lezers voor de ‘kussentest’. Zij kregen twee kussens die ontwikkeld zijn door bewegingswetenschapper en fysio- en manueel therapeut Jan Willem

Elkhuizen en industrieel ontwerper Rick Blom. Het eerste kussen (lichaamskussen) zorgt dat je in een zijligging slaapt. Het tweede kussen is een hoofdkussen en in hoogte verstelbaar. De beide kussens corrigeren de slaaphouding, zodat er minder snel nek- en hoofdpijn kan ontstaan.

In totaal deden tachtig mensen mee aan de test. En? Nek-, hoofdpijn- en rugklachten werden beduidend minder. Koploper was nekpijn: 71 procent van de deelnemers had minder vaak pijn (zie kader.)

WONDERMIDDEL

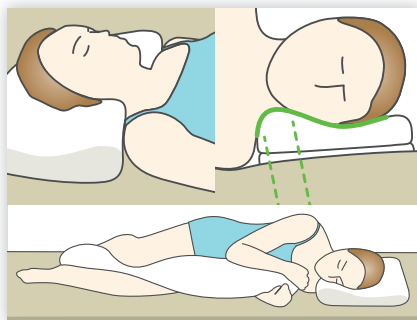
Kussens als wondermiddel? Dat is (helaas) niet het geval – niet elke deelnemer aan het onderzoek was enthousiast. “De kussens heb ik opzijgeschoven, het verergerde de pijn”, meldt een van hen.

Anderen raakten slechts enthousiast over één van de kussens. “Ik probeerde het hoofdkussen op diverse hoogten, maar kon er niet mee inslapen”, aldus een proefpersoon. Maar: “Het lichaamskussen is een geweldige uitvinding.”

Yvonne de Jong was meteen gewend aan het hoofdkussen, maar kon niet overweg

“Het gekke: een verkeerde werkhouding wordt geaccepteerd als bron van lichamelijke klachten. Maar een verkeerde slaaphouding niet”

(Jan Willem Elkhuizen)



en hoofdpijn

met het lichaamskussen. “Op het moment dat ik in slaap val, lig ik altijd op mijn rug”, vertelt ze. Het hoofdkussen werkte wel: “Ik ben van mijn jarenlange nekklasten af.”

Franka Jablonski stond op het punt de kussens terug te sturen. “Ik moest echt zoeken naar de goede hoogte voor het hoofdkussen. Ik begon met de laagste stand. Ik dacht: dit is wel erg laag. Op de ‘medium’-stand kreeg ik meteen een stijve nek. Uiteindelijk keerde ik terug naar ‘small’. Het duurde zes weken voordat het goed werkte. Maar ik wist dat het tijd zou vergen. Dat is ook zo met een nieuw matras.”

VERRASSEND

Voor Elkhuisen komt een deel van de uitkomsten onverwacht. “Het effect op hoofdpijn en nekklasten is sterker dan ik vooraf dacht. Ook is het verrassend dat veel deelnemers minder rugklachten rapporteren. Dat schrijf ik hoofdzakelijk toe aan het lichaamskussen.”

Hij herkent de reacties van de deelnemers. “Je hebt tijd nodig om te wennen aan het veranderen van slaaphouding. De waarde- ring van mensen kan vervolgens omslaan van het ene uiterste naar het andere.”

Hij beschouwt het onderzoek daarom niet als een ‘kussentest’, maar als een onderzoek naar anders slapen en ondersteunen. “Dat is een wezenlijk verschil. Bij een kussentest zeg je: ‘Slaap zoals je wilt, maar gebruik dít kussen eens’. Hier draaide het ook om een andere houding.” Volgens hem verklaart dit tevens de spectaculaire uitkomsten. “De resultaten zijn beter dan wanneer je alleen een hoofdkussen vervangt. In de verkeerde

De kussentest

- De deelnemers gingen aan de slag met het in hoogte verstelbare Hi4-hoofdkussen en het Mikoala-lichaamskussen.
- Vooraf kregen ze advies over slaaphoudingen en vulden ze een vragenlijst in over slaapcomfort en klachten.
- Na dertig dagen testen beantwoordden ze dezelfde vragen opnieuw.
- Negen lezers vielen buiten de test; zij vulden de nameting niet in of gebruikten de kussens korter dan zeven dagen. (De resultaten zijn gebaseerd op tachtig deelnemers)

slaaphouding kan een goed kussen een averechts effect hebben. In de buikligging heb je alleen maar last van een kussen. Zelfs van het allerbeste kussen.”

Alle resultaten van het onderzoek staan op gezondnu.nl. Voor meer informatie: ligwijzer.nl. Via de [gezondnu](http://gezondnu.nl) deze kussens met korting bestellen.

Bij **60%** verbeterde het ligcomfort

Mensen werden meer uitgerust wakker

71% van de deelnemers had minder vaak nekpijn

De slaapkwaliteit nam toe (**60%**)

Lees het artikel over slaaphouding en hoofdpijn (gezondNU 8, 2011) na op gezondnu.nl

