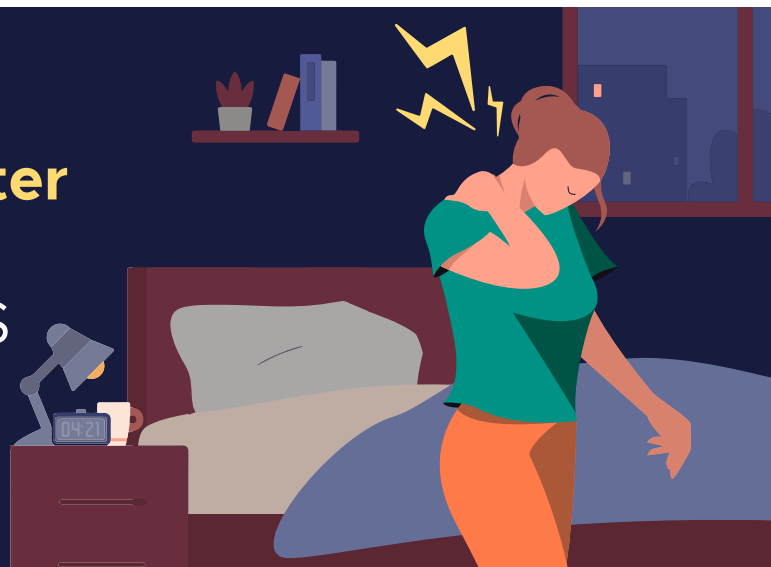


# Vermindering nek- en schouderklachten en beter slaapcomfort dankzij het Beddelicious BLOCKS matras en Adjuzztable hoofdkussen



*Doel onderzoek:*

Vershil in pijn-, stijfheidsklachten en slaapkwaliteit bij nek-schouderklachten tussen een instelbaar matras en hoofdkussen en een standaard referentie matras.

*In opdracht van:*

Vrije Universiteit Amsterdam (VU), Beddenspecialist.nl, SlaapFysio & Sleeptrade BV

*Onderzochte doelgroep:*

19 personen met nek-schouderklachten, waarvan 7 mannen en 12 vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 46 jaar

*Onderzoekers:*

Professor Hein Daanen, onderzoeker Jochem Zonneveld (allen VU) & Hidde Hulshof (SlaapFysio)

*Onderzoeksmiddelen:*

SlaapID thuismeting (sensor), iButtons, Beddelicious Blocks M500 matras, Beddelicious Ezzential hoofdkussen, Lidl Meradiso matras, Lidl Meradiso hoofdkussen.

*Periode:*

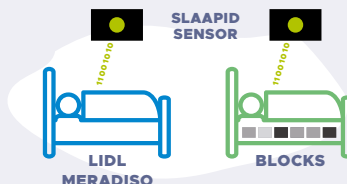
Januari 2021 – Oktober 2022

## Onderzoeksmethode

Om inzicht te krijgen of er een relatie is tussen het slaapsysteem, de slaaphoudingen en nek- en schouderklachten is een enkelblind kwantitatief experimenteel onderzoek gedaan in de volgende stappen:



**1** Fysieke ligging in kaart gebracht op het Lidl Meradiso matras en hoofdkussen (controlematras) en op het aangepaste en ingestelde matras en hoofdkussen (Beddelicious Blocks matras + Adjuzztable hoofdkussen).



**2** De deelnemers hebben geblindeerd 5 nachten met de SlaapID-sensor het slaapedrag (Slaaphoudingen, Slaapbewegingen, Slaapklimaat en Slaapritme) gemeten op het Lidl Meradiso matras & hoofdkussen (controlematras) én op het aangepaste & ingestelde matras en hoofdkussen (Beddelicious Blocks matras + Adjuzztable hoofdkussen).



**3** Vragenlijsten afgenomen (na nacht 4 en 5) om inzicht te krijgen in de kwaliteit van slaap, pijn- en stijfheidsklachten voor de nek en schouder.

## Voornaamste onderzoeksresultaten:

30%

MINDER NEKKLACHTEN

na slapen op het aangepaste & ingestelde matras + kussen ten opzichte van het controlematras.

26%

MINDER SCHOUDERKLACHTEN

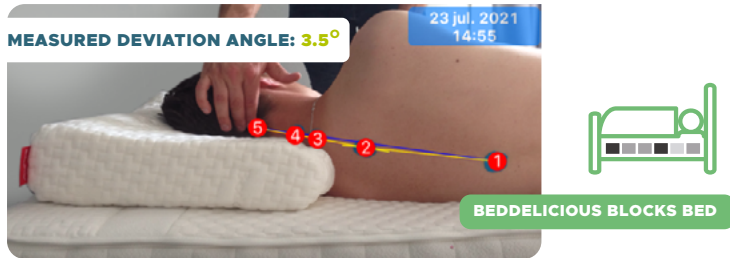
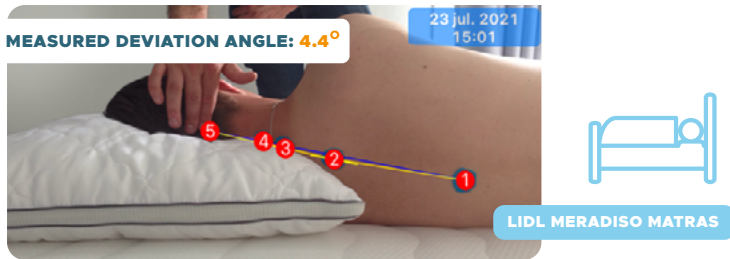
na slapen op het aangepaste & ingestelde matras + kussen ten opzichte van het controlematras.

37%

MINDER STIJFHEID

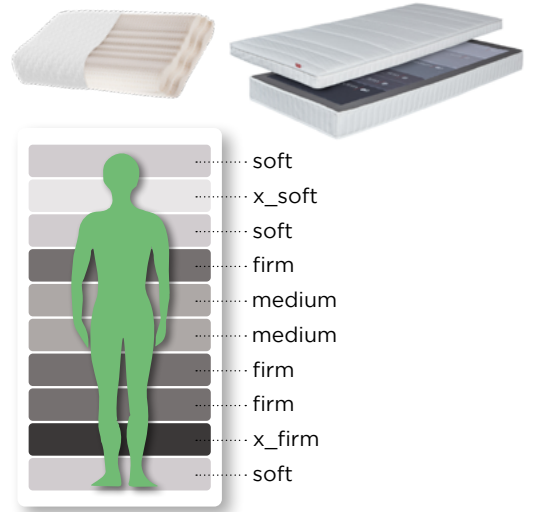
na slapen op het aangepaste & ingestelde matras + kussen ten opzichte van het controlematras.





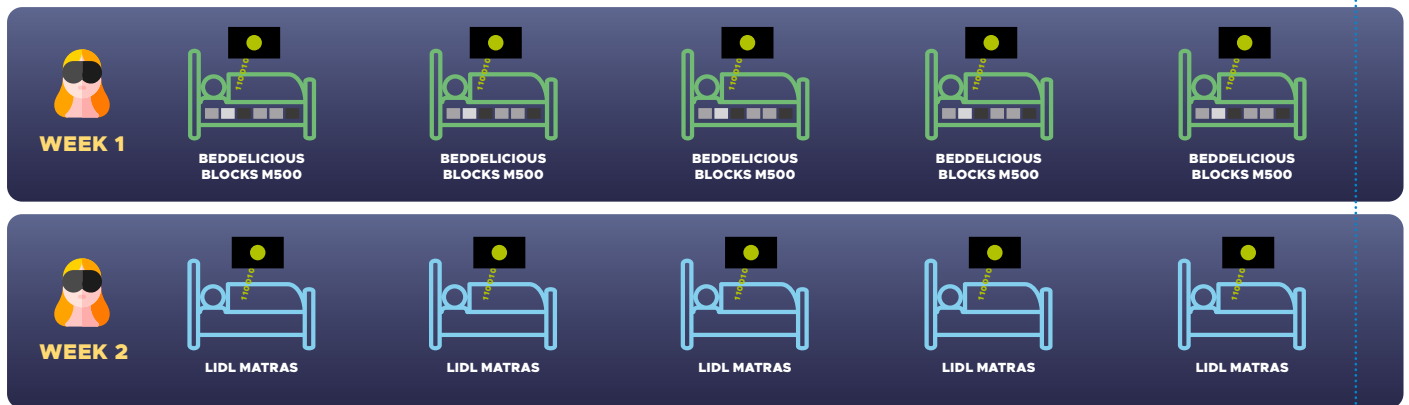
Figuur 1 De lijn van de wervelkolom is in kaart gebracht op het Lidl matras en op het aangepaste & ingestelde Beddelicious Blocks M500 matras en Adjuztable hoofdkussens.

Adjuztable hoofdkussens + Beddelicious Blocks M500 matras



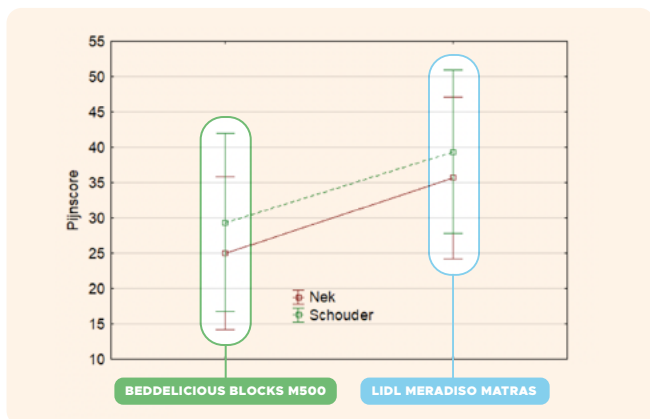
Figuur 2 Meest gebruikte matras-instelling Beddelicious Blocks M500 bij testpersonen.

## Procedure

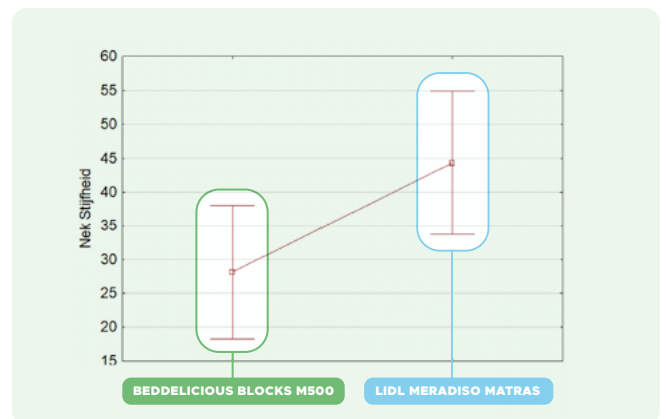


Invullen  
NPRS formulier  
na nacht 5

## NPRS resultaten



p<.05 (30% verbetering nekklachten) p<.05 (25,6% verbetering schouderklachten)



p<.05 (37% verbetering nekstijfheid)