

# Adviesmethode Beddenspecialist.nl succesvol toegepast in wetenschappelijk onderzoek lage rugklachten



<i>Doel onderzoek:</i>	Relatie onderzoeken tussen lage rugklachten, slaaphoudingen en matras ondersteuning.
<i>In opdracht van:</i>	Vrije Universiteit Amsterdam (VU), Beddenspecialist.nl, SlaapFysio & Sleeptrade BV
<i>Onderzochte doelgroep:</i>	16 personen met lage rugklachten, waarvan 50% man en 50% vrouw met een gemiddelde leeftijd van 46 jaar
<i>Onderzoekers:</i>	Professor Hein Daanen, Professor Jaap van Dieën, onderzoeker Roman Bolton (allen VU) & Hidde Hulshof (SlaapFysio)
<i>Onderzoeksmiddelen:</i>	SlaapID thuismeting (sensor), Beddelicious Blocks M500 matras, Beddelicious Ezzential hoofdkussen & iButtons
<i>Periode:</i>	januari 2020 – november 2020

## Onderzoeksmethode

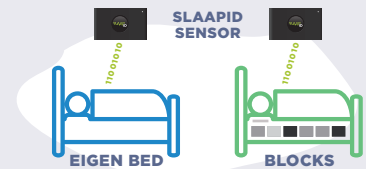
Om inzicht te krijgen of er een relatie is tussen het slaapsysteem, de slaaphoudingen en lage rugklachten zijn de volgende stappen doorlopen:



**1** Vragenlijst afgenomen (drie keer) om inzicht te krijgen in de klachten en het slaapcomfort op het huidige slaapsysteem en aangepaste en ingestelde matras en hoofdkussen van de deelnemer aan het onderzoek (Beddelicious Blocks matras + Ezzential hoofdkussen).



**2** Fysieke ligging in kaart gebracht op het eigen slaapsysteem en op het aangepaste en ingestelde matras en hoofdkussen (Beddelicious Blocks matras + Ezzential hoofdkussen).



**3** Met SlaapID sensor 5 nachten het slaapedrag (Slaaphoudingen, Slaapbewegingen, Slaapklimaat en Slaapritme) gemeten op het eigen slaapsysteem én op het aangepaste & ingestelde matras en hoofdkussen (Beddelicious Blocks matras + Ezzential hoofdkussen) van de deelnemer aan het onderzoek.

## Voornaamste onderzoeksresultaten:

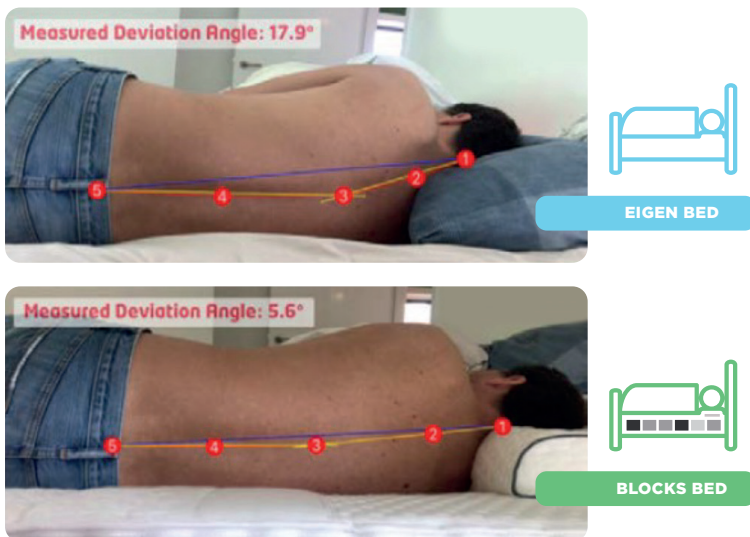
**- 18%  
MINDER  
KLACHTEN**

Slapen op het aangepaste & ingestelde matras (Beddelicious Blocks matras) geeft een **vermindering van 18% in de lage rugklachten** ten opzichte van het eigen slaapsysteem

**+ 25%  
BETER  
SLAAPCOMFORT**

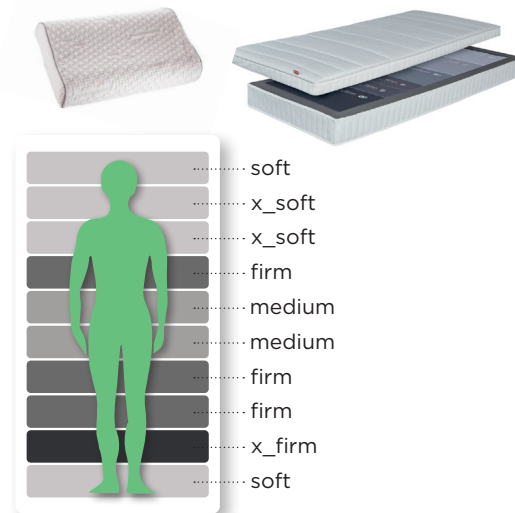
Slapen op het aangepaste & ingestelde matras (Beddelicious Blocks matras) geeft een **verbetering van 25% in het slaapcomfort** ten opzichte van het eigen slaapsysteem





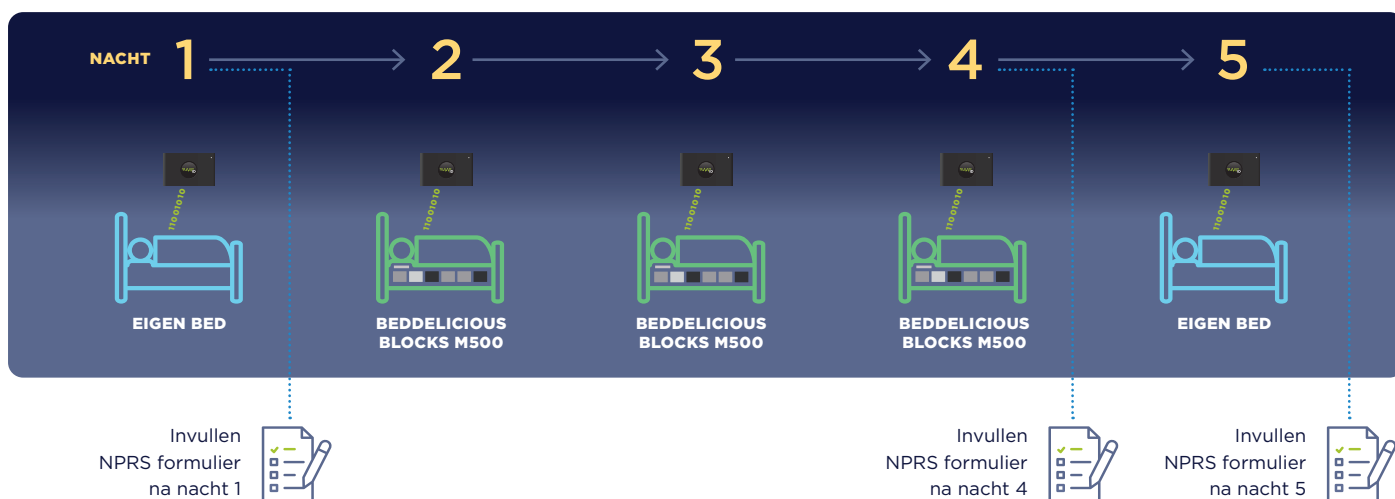
Figuur 1 De lijn van de wervelkolom is in kaart gebracht op het eigen matras en op het aangepaste & ingestelde Beddelicious Blocks M500 matras en Ezzential hoofdkussens.

Ezzential hoofdkussens + Beddelicious Blocks M500 matras

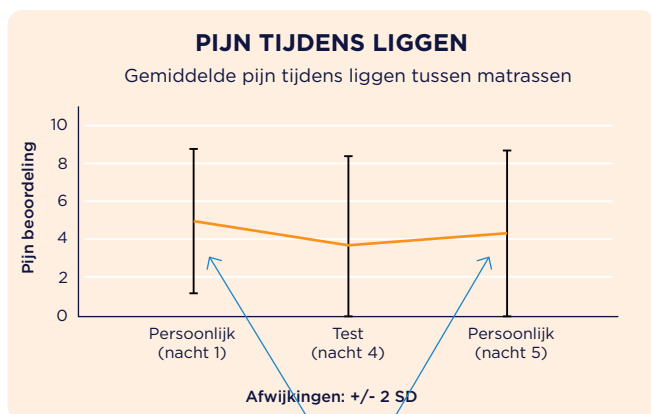


Figuur 2 Meest gebruikte matras-instelling Beddelicious Blocks M500 bij testpersonen.

## Procedure

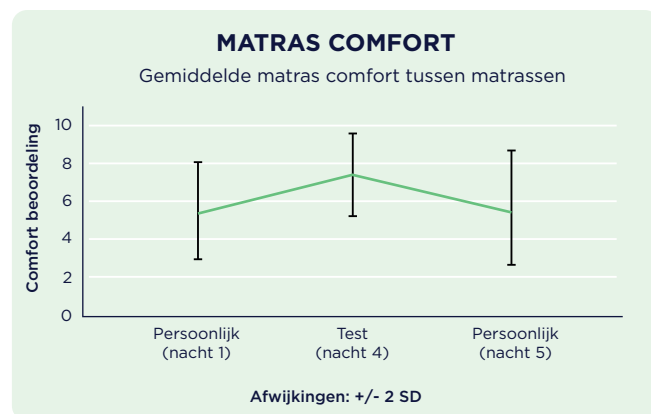


## NPRS resultaten



$p < .05$  (17,65% verbetering)

Referentiescore aan weerszijde van de interventiescore



$p < .01$  (25,07% verbetering)