

Uw winkelwagen

Taal / Language  [Home](#)[Producten](#)[Koopjeshoek](#)[Algemeen](#)[Services](#)[Contact](#)[Home](#) > Slaapproblemen

## RUGKLACHTEN

Veel rugklachten ontstaan door een slechte houding in bed. Dit is te herkennen als de rugklachten voornamelijk 's ochtends aanwezig zijn en de rugklachten verdwijnen naar mate de dag vordert.

## RUGPIJN

### Oplossingen tegen pijn in de rug

Het eerste wat u zou moeten weten is dat bewegen en een goede houding de beste remedies tegen rugpijn zijn. Een [goed matras](#) is dan ook een absolute must. U brengt per slot van rekening meer dan een derde van uw leven op een matras door. Hoe beter de houding gedurende de nacht is hoe minder de kans op rugpijn wordt.

## ONTSTAAN RUGKLACHTEN

In de meeste gevallen ontstaat pijn in de rug door een verkeerde houding gedurende de nacht. Dit wordt vaak veroorzaakt door een te hard of te zacht matras. Doordat de matras te weinig ondersteuning biedt in de rug krijgt je rugpijn of staat men met pijn in de rug morgens op. Het is dus belangrijk om een goed matras te kiezen.

## PROBEER HET UIT

Of het matras echt goed voor u is kunt u niet in een bedden showroom in korte tijd beoordelen door er even op te gaan [proefliggen](#). Dit merkt men pas na een aantal nachten erop geslapen te hebben. Vandaar dat een [proeftijd](#) echt belangrijk is. Als u merkt dat de pijn in de rug afneemt bent u op de goede weg.

## RUGPIJN HOUDING CORRECTIE

Ook kan het zijn dat u in het begin met een zogenaamde houding correctie te maken krijgt. Deze houding correctie geeft behoorlijk wat pijn in de rug in het begin maar gaat als uw houding goed is gaat dit na een aantal weken gewoon over. Een goed voorbeeld van het weg gaan van pijn in de rug bij een goede houding is Mensendieck therapie.

Bij mensendieck therapie leert u wat een goede houding is. Dit gebeurt door middel van het staan voor een drieluikspiegel. De therapeut of therapeute geeft u hierbij aanwijzingen wat voor u de goede houding is. Als u in deze nieuwe goede houding staat gaan er allerlei spieren trekken en kan dat behoorlijk pijn gaan doen. Terwijl deze nieuwe houding echt de beste is. Uw lichaam moet aan die nieuwe houding wennen waardoor er meestal extra pijn in de rug ontstaat.

Ook bij een nieuwe matras gebeurt het vaak dat en daarom heeft u een paar weken de tijd nodig om goed te kunnen beoordelen of uw nieuwe matras de juiste is. Vandaar dat op u eventuele nieuwe matras moet kunnen proefslapen en niet even proefliggen in een beddenshroom, pas dan kan u echt goed beoordelen of uw nieuwe matras de juiste is.

## BEKIJK HET AANBOD VAN ONZE ERGONOMISCH DRUKVERLAGENDE MATRASSEN:

De [matrassen](#) van Royal Health Foam. Ook een goed [hoofdkussen](#) kan u helpen bij rugklachten.

### NU €100,- KORTING PER MATRAS

Gratis thuisbezorgd en 30 dagen thuis uitproberen.

