



WAAR MOET JE OP LETTEN BIJ HET KOPEN VAN EEN MATRAS?

Wat voor slaper ben jij?

Rug- en zijslapers kiezen bij voorkeur een wat zachter matras dat zich naar het lichaam vormt zoals een zacht koudschuim- of gelschuimmatras. Slaap je op je buik, dan zorgt een stevig matras zoals een pocketveren- of een stevig koudschuimmatras voor een goede ondersteuning.

- **Zacht matras** = voor zijslapers die veel bewegen, vormt zich naar je lichaamspositie.
- **Medium matras** = voor rugslapers die veel bewegen, geeft ondersteuning aan o.a. de onderrug.
- **Stevig matras** = voor buikslapers die lang zijn of rugpijn hebben, geeft veel stabiliteit.

Hardheid

Lichaamsgewicht speelt een belangrijke rol in je keuze. Een persoon van 1.60 m met een lichaamsgewicht van 80kg heeft een harder matras nodig dan een persoon van 1.98 m met hetzelfde lichaamsgewicht. Meestal hoor je dat een hard matras het beste is. Maar dat is niet altijd waar, de keuze in hardheidsgraad van de matras is sterk afhankelijk van de persoonlijke voorkeur en gewenning.

Hardheid matras bepalen

Uiteraard zijn er maatstaven voor de gewichtsklasse in combinatie met lichaamslengte en welke matras hardheid hier bij past. Het is echter geen garantie dat dit ook de juiste keuze is in matras hardheid voor jou. In het onderstaande overzicht kan je zelf bepalen welke matras hardheid bij jou lichaamsgewicht en lichaamslengte past. Vind je je matras alsnog te hard, dan is een matrastopper een goede keuze.

	- 40 kg	41 > 50 kg	51 > 60 kg	61 > 70 kg	71 > 80 kg	81 > 90 kg	91 > 100 kg	101 > 110 kg	+ 110 kg
- 1.50 m	H1	H2	H2	H3	H3	H4	H4	H5	H5
-1.51 > 1.60 m	H1	H2	H2	H3	H3	H4	H4	H5	H5
-1.61 > 1.70 m	H1	H2	H2	H3	H3	H4	H4	H5	H5
1.71 > 1.80 m	H1	H2	H2	H3	H3	H4	H4	H5	H5
1.81 > 1.90 m	H1	H2	H2	H3	H3	H4	H4	H5	H5
1.91 > 2.00 m	H1	H2	H2	H3	H3	H4	H4	H5	H5
+2.00 m	H1	H2	H2	H3	H3	H4	H4	H5	H5
	H1	H2	H3		H4		H5		

Uiteindelijk weet je pas na een tijdje of je het juiste matras hebt gekozen. Het matras is nieuw en ligt anders dan je oude matras. Het duurt ongeveer een maand voordat je lichaam is gewend is aan de matras hardheid en het matras gewend is aan je lichaam.

Formaat matras

Tel voor de ideale lengte van je matras min. 20 cm bij je lichaamslengte. Bij Lidl zijn er verschillende maten matrassen verkrijgbaar. Bijv. ook extra lange matrassen van 210 cm.



WAAR MOET JE OP LETTEN BIJ HET KOPEN VAN EEN MATRAS?

Koudschuim, comfortschuim of pocketvering?

Koudschuim is zeer veerkrachtig en heeft een open celstructuur wat zorgt voor goed ademende en vochtafvoerende eigenschappen. Koudschuim heeft een lange levensduur, een hoog aanpassingsvermogen en biedt veel ondersteuning. Deze matrassen zijn geschikt voor zijslapers en mensen die 's nachts transpireren.

Comfortschuim kan worden gemaakt met verschillende dichtheden, die worden aangegeven door de SG-waarde. Een matras van SG20 is bijvoorbeeld veel zachter dan een matras van SG40. Comfortschuim is flexibel en veerkrachtig en heeft een gesloten celstructuur. Dit soort matrassen zijn geschikt voor mensen die het 's nachts snel koud hebben.

Een pocketvering matras bestaat uit individueel verpakte veren in pockets die verschillende lichaamszones ondersteunen. Alle veren kunnen individueel van elkaar bewegen. Pocketvering matrassen ventileren goed, hebben een lange levensduur en zijn geschikt voor mensen die 's nachts veel draaien.

Heb je een hoger dan gemiddeld lichaamsgewicht of nek- of schouderklachten, kies dan voor een matras met meer ondersteuning.

Levensduur van een matras

Het is verstandig om elke 8 tot 10 jaar een nieuw matras te kopen.

- Een oude matras kan de vocht die je tijdens je slaap verliest niet meer voldoende opnemen. Hierdoor kunnen vlekken, nare geurtjes of zelfs schimmels ontstaan.
- Naarmate een matras ouder wordt, krijgen meer microorganismen kans om zich te nestelen, net als huidschilfers en stof.
- Een matras krijgt kuilen op de plekken waar je het meest ligt. Hierdoor ga je tijdens het slapen vaker draaien en slaap je minder goed.