

Over in en om het huis

Wat is een goed matras voor mensen met reuma?

Het verschilt per persoon wat een 'goed' matras is. Er is niet één type matras geschikt voor iedereen met reuma. De een rust goed uit, zonder bijkomende klachten, op een zacht matras. De ander zweert bij een hard matras. Soms is het lastig om een matras te vinden dat je precies de juiste steun en comfort geeft. Ben je van plan om een nieuw matras te kopen? Dan helpt een goede voorbereiding bij het maken van de juiste keuze.

De volgende tips kunnen je helpen:

- Bepaal vooraf hoeveel je aan een nieuw matras kunt uitgeven.
- Ga na of je oude matras klachten veroorzaakt. Een ergotherapeut kan met je meekijken of de oorzaak ook echt bij je matras ligt. Zo nodig geeft een ergotherapeut ook adviezen over je toekomstige aanschaf.
- Houd rekening met je slaaphouding: voor een buikslaper is vaak een ander matras geschikt dan voor een zij- of rugslaper. Ook het type hoofdkussen kun je op je slaaphouding aanpassen.
- Bezoek verschillende winkels en vergelijk de adviezen.
- Het is handig om te weten dat de bedbodem en het type matras met elkaar moeten matchen. Vraag hierover advies aan de verkoper in de winkel.
- Let op dat het matras je lichaam goed ondersteunt. Voor lichtere personen is een zachter matras vaak geschikt, een wat harder matras is geschikter voor mensen die wat zwaarder zijn. Vraag de verkoper in de matrassenwinkel of een ergotherapeut om persoonlijk advies.
- Er bestaan matrassen met 'zones' die meer of minder ondersteuning bieden zodat je bijvoorbeeld je rug extra steun kunt geven als dat nodig is.
- Ga na hoe zwaar het matras is. Een zwaarder matras is lastiger bij het verschonen van je bed dan een lichter matras.
- Let op dat het matras een goede ventilatie en vochtdoorlatendheid heeft.
- Vraag of je het matras een aantal dagen mag uitproberen voordat je het koopt. Kan dat niet, vraag dan of je het matras een paar uur in de winkel mag proberen.

Er zijn veel soorten matrassen, zoals latexmatrassen, traagschuimmatrassen, waterbedden en binnenveringsmatrassen.

[Lees meer informatie over de soorten matrassen en tips over slapen](#)

[Terug naar veelgestelde vragen over leven met reuma](#)