

# HET KUSSEN DAT ALLEEN JOU PAST!

Iedereen is anders en daarom zijn er ook verschillende slaapgewoonten. Logisch dus, dat er niet zoiets bestaat als een 'one size fits all' kussen. De een slaapt goed op een hoog kussen, terwijl de ander juist de voorkeur geeft aan een lagere variant. Om het perfecte hoofdkussen te bepalen dient er niet alleen rekening te worden gehouden met het matras en de slaaphouding, maar ook met lichaamsmaten. Een passend kussen is comfortabel, geeft een goede ondersteuning en vormt zich naar de contouren van de nek.



**SLEEP WELL.  
MOVE BETTER.**

# IN 4 STAPPEN EEN KUSSEN DAT ALLEEN JOU PAST!

## STAP 1 PROMINENTE SLAAPHOUDING

Je slaaphouding bepaalt de ondersteuning die het kussen op je hoofd en nek moet geven. Een kussen op maat zorgt voor optimale ondersteunende eigenschappen en een natuurlijke slaaphouding.

## STAP 2 MATRASCOMFORT

De hardheid van het matras is van belang voor de hoogte en de ondersteunende eigenschappen van het kussen. Op een zacht matras zakt je lichaam namelijk meer weg dan wanneer je op een hard matras slaapt. In het eerste geval heb je daarom een minder dik kussen nodig voor een goede ondersteuning.

## STAP 3 SCHOULDERBREEDTE

Om de juiste maat kussen te bepalen is het van belang de schouderbreedte op te meten; ga tijdens het meten rechtop staan en laat de armen ontspannen naast het lichaam hangen. Meet bij de schouderbreedte de afstand tussen de schouders inclusief de bolling van de rug, dus trek het meetlint niet strak.

## STAP 4 AFSTAND TUSSEN HOOFD EN MUUR

Om bij rugligging de juiste hoogte van het kussen te kunnen bepalen is het van belang om te meten hoe het hoofd op de wervelkolom aansluit. Ga hiervoor met je rug tegen de muur staan, met je hoofd in natuurlijke houding. Meet vervolgens de kortste afstand tussen de achterkant van het hoofd en de muur.

