



Gedruis onder de wol

Tenzij het samengaat met ademhalingsproblemen en zuurstoftekort bij de betrokkene zelf, is snurken vooral hinderlijk voor...de omgeving van de snurker. Vóór het tot echtelijke problemen leidt, toch eerst even nagaan welke de mogelijke oplossingen zijn...

Over snurken, het geluid dat achteraan in de keel ontstaat tijdens de inademing van slapende personen, wordt vaak lacherig gedaan. Voor de bedpartner, andere huisgenoten of soms zelfs burens die wakker liggen van het gesnurk van anderen, valt er echter weinig te lachen.

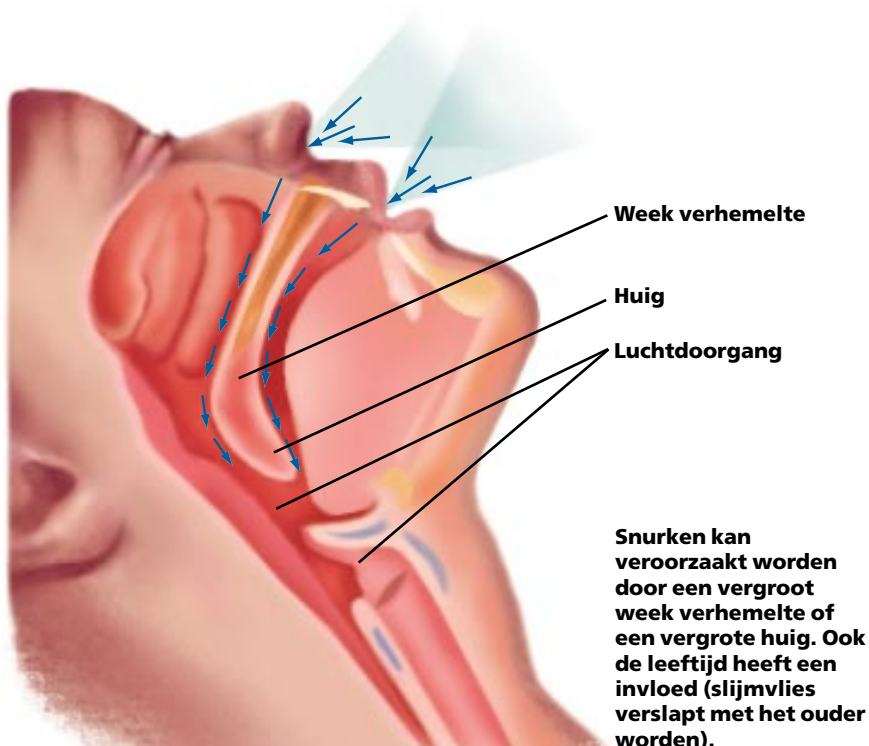
Het snurkgeluid ontstaat doordat tijdens de slaap de spieren van de mond- en keelholte ontspannen, naar beneden zakken en de luchtdoorgang vernauwen. Daardoor kunnen de zachte weefsels flappen luidruchtig gaan trillen.

Snurken treedt soms *sporadisch* op, bijvoorbeeld na overvloedig alcoholgebruik of bij uitgesproken vermoeidheid. *Habitueel* snurken is echter geen zeldzaam fenomeen: 4 op 10 mannen, zowat half zoveel vrouwen en zelfs 1 kind op 10 snurken geregeld. Vrouwen beginnen meestal pas na de menopauze te snurken. Bij mannen neemt het ook toe met de leeftijd, maar begint het meestal al vroeger.

Bij een klein percentage van de bevolking is snurken een onderdeel van een ernstiger probleem: het *obstructief slaapapneusyndroom* (OSAS, zie bijgaand kaderstukje), een aandoening die wij bij een andere gelegenheid ten gronde zullen behandelen. Binnen dit bestek beperken wij ons tot het "banale, primaire" snurken.

OSAS, EEN ERNSTIGE AANDOENING

Men heeft het over obstructieve slaapapneu (OSAS) wanneer de vernauwing van de bovenste luchtweg, die ook het "banale" snurken veroorzaakt, zo uitgesproken is dat de ademhaling telkens weer tijdelijk wordt onderbroken. Als gevolg daarvan daalt het zuurstofgehalte in het bloed. Wanneer dit meerdere keren per nacht gebeurt, betreft het een ernstig medisch probleem omdat de zuurstofschommelingen in het bloed het hart- en vaatstelsel zwaar belasten. De persoon die last heeft van OSAS schiet door de onderbroken ademhaling bovendien telkens wakker, wat een verkwikkende slaap verhindert, zowel voor de patiënt als voor zijn bedgeno(o)t(e). Het gevolg daarvan is dat de betrokkene(n) vaak overdreven vermoeid en slaperig zijn overdag. Een slaaponderzoek in een slaaplaboratorium verschaft zekerheid inzake de diagnose en de keuze van de behandeling.



- een *verstopte neus* door zwelling van het slijmvlies bij verkoudheid en allergie, door poliepen of door scheefstand van het neustussenschot. Hierdoor gaat de betrokkene via de mond ademen waardoor een te lage druk ontstaat in de keelholte en de zachte delen van de keel naar elkaar toe worden gezogen;
- *anatomische oorzaken*, bijvoorbeeld een te lang of te dik verhemelte en/of huig, een brede tong of achteruitwijkende kin, een vergroting van de neus- en/of keelamandelen zijn vooral bij kinderen mogelijke oorzaken van snurken.

...en (bijna) even veel oplossingen

Zoals bij veel gezondheidsproblemen is de beste oplossing indien mogelijk het aanpakken van de *oorzaak*.

Om die te achterhalen en het relatieve belang in te schatten, is het advies van een neus-keel-oorspecialist (NKO) en eventueel een slaaponderzoek aangewezen.

Behalve de leeftijd van de snurker, zijn de meeste opgesomde oorzaken beïnvloed- of behandelbaar. Het komt er vooral op aan in overleg met de arts en de eventuele partner, de voor de patiënt minst ingrijpende behandeling te vinden die toch doeltreffend is.

Een geschikt leefpatroon

- Veranderen van *slaaphouding*, op de zij of de buik i.p.v. op de rug, volstaat soms om het snurken in aanzienlijke mate te doen afnemen of zelfs volledig te doen stoppen. Soms wordt aangeraden een balletje (een squashbal is het minst hinderlijk) in

Diverse oorzaken...

Tijdens de slaap zijn de weke weefsels in de bovenste luchtwegen volkomen ontspannen en, mede onder invloed van de zwaartekracht, zakken ze naar onderen en vernauwen aldus de luchtweg. Daarom komt snurken vaker voor bij personen die op de rug slapen. Snurken is ook leeftijdsgebonden want het slijmvlies in keel en mond verslapt met het ouder worden. Daardoor snurken ouderen meer dan jongeren.

Tot de factoren die snurken bevorderen, behoren verder ook nog:

- *ademen door de mond*;
- *overgewicht*: als er een overdadige vetopstapeling aanwezig is in de laag tussen de spier en het slijmvlies van de

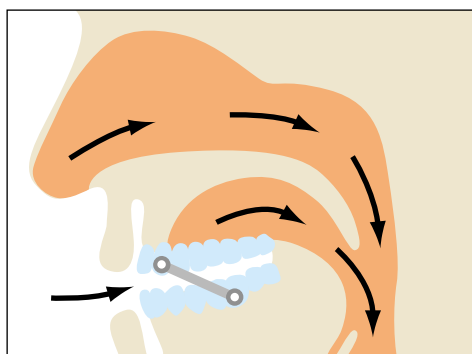
keel, wordt deze te smal en minder stevig, waardoor ze tijdens de slaap wordt aangezogen.

Men spreekt van "overgewicht" wanneer de Body Mass Index of BMI (het gewicht in kg gedeeld door het kwadraat van de lichaamslengte in m) hoger is dan 25 (zie hierover onze website www.test-aankoop.be via Infotheek-Voeding/gezondheid);

- het gebruik van *bepaalde geneesmiddelen* (slaap- en kalmeermiddelen, geneesmiddelen zoals antihistaminica die slaapverwekkend kunnen zijn als nevenwerking), die de weefsels in de bovenste luchtwegen extra ontspannen;
- het gebruik van *alcoholische drank* minder dan 4 uur vóór het slapengaan doet eveneens de spieren verslappen;



Een MRA, type Silensor, trekt de onderkaak iets naar voren waardoor de luchtweg verwijdt en het snurken stopt.



de rug van de nachtkleding te naaien om het slapen op de rug te beletten.

- *Overgewicht* houdt niet alleen heel wat gezondheidsrisico's in, maar is ook een belangrijke oorzaak van snurken. Gewicht verliezen en een ideaal lichaamsgewicht behouden is echter geen lichte opgave. Het volgen van een of ander eenzijdig, onevenwichtig dieet is alleszins niet de aangewezen weg. De beste oplossing bestaat in een evenwichtige voeding (eventueel met de hulp van een diëtist), liefst in combinatie met voldoende lichaamsbeweging.
- Drink niet te veel *alcohol*, vooral niet tot 4 uur voor het slapengaan, want de afbraak van alcohol vergt nogal wat tijd.
- Vermijd het ademen via de mond bij *neusverstopping* door het gebruik van neusdruppels (liefst niet langer dan 3 dagen).
- Stop zo mogelijk met het gebruik van *slaap- en kalmeermiddelen*. Die verhelpen in elk geval het probleem van het snurken niet en kunnen het zelfs

verergeren door hun spierontspannend effect.

- Soms is een *tandprothese* de oorzaak van het snurken. Het is het proberen waard ze enkele nachten uit te laten om na te gaan of dat helpt.

Mechanische hulpmiddelen

In sommige gevallen kan een mechanisch hulpmiddeltje soelaas brengen.

Het is dan wel zaak een oordeelkundige keuze te maken, want de meeste van deze middeltjes verminderen het snurken alleen maar door de gebruiker te hinderen en ... uit zijn slaap te houden.

Hierna volgt een overzicht van mechanische hulpmiddelen waarvan het gebruik wel het overwegen waard is.

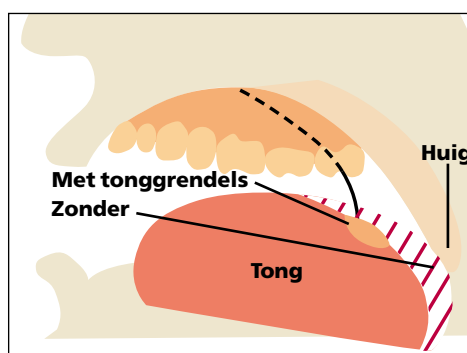
- Bij milde vormen van snurken, waarbij de *tongstand* een rol speelt, zijn er twee mogelijke oplossingen:
 - een *mandibulair repositie-apparaat (MRA)*, d.w.z. een soort beugel die in samenspraak tussen de tandarts en de

NKO-arts wordt aangemeten. De bedoeling is dat hij de onderkaak van de slaper iets naar voren trekt, waardoor de luchtweg verwijdt en het snurken stopt.

Merken en prijzen: er zijn meer dan 45 types verkrijgbaar (bv. Silensor, ca. 111,50 € of 4 500 fr.) met belangrijke prijs- en kwaliteitsverschillen. Het komt er dus op aan het juiste apparaat te laten aanmeten door mensen met de nodige ervaring.

– *tonggrendels*, d.w.z. een soort beugel die 's nachts tussen de tanden wordt geklemd. Hij is voorzien van een armpje dat achter de tong grijpt en zo de luchtweg open houdt en een verhemelteplaat die tegelijk het weke verhemelte stabiliseert, zodat dit niet gaat trillen.

Op vraag van een slaapspecialist wordt het toestel aangepast in samenspraak met de tandarts. Het is een efficiënte oplossing voor zover men het toestel verdraagt (slechts zowat 15 % van de patiënten).



Tonggrendels drukken achteraan op de tong zodat er ruimte vrijkomt tussen de tong enerzijds en de huig en keelvlappen anderzijds. Het is een doeltreffende oplossing, voor zover de patiënt het toestel verdraagt...

Merk: SnörEx (verkrijgbaar bij het tandheelkundig lab Hoet in Gent)

Prijs: ca. 495,80 € (20 000 fr.)

• Als het snurken te wijten is aan de *neusvleugels* - wat overigens zelden het geval is - zijn er eveneens twee mogelijke oplossingen:

Snurken wordt zelden veroorzaakt ter hoogte van de neus. Neusstrips zoals deze hebben bijgevolg weinig nut voor snurkers, maar worden door sommigen op prijs gesteld bij sportbeoefening.

– *neusstrips*, die de neusvleugels open houden en zo het ademen vergemakkelijken.

Merken: Breathe Right (verkrijgbaar in de apotheek).

Prijs: ca. 0,5 € of 20 fr./stuk.

– een *neusverwijder*, d.w.z. een plastic veertje dat de neusvleugels openspert.

Merk: Nozovent (verkrijgbaar bij handelaars in hoorapparaten).

Prijs: ca. 11,16 € of 450 fr.

Een heelkundige ingreep

Vooral bij anatomische of structurele afwijkingen, zal geen van de voorgaande maatregelen helpen en kan alleen een heelkundige ingreep het probleem oplossen.

• Het *wegnemen van vergrote keel- en/of neusamandelen* (poliepen). Bij

kinderen zijn die bijna steeds de oorzaak van nachtelijk snurken, eventueel gepaard gaand met apneu. De normale slaap wordt verstoord, waardoor de kinderen overdag moe en prikkelbaar zijn. Een slechte slaap heeft bovendien een nadelige invloed op de groei van het kind.

• Een *neusoperatie* in (het zeldzame) geval van een scheefstaand neustussenschot, dat neusverstopping veroorzaakt. Als gevolg daarvan gaat men door de mond ademen en snurken.

• *Uvuloplastie*, d.w.z. het wegnemen van de huid (en de amandelen indien nog aanwezig) en het opspannen van het slappe keelslijmvlies. Het betreft dus zowat een inwendige *face lift* om het weefsel in de keel strakker te maken zodat de luchtweg beter open blijft.

De ingreep gebeurt onder narcose, vereist opname in het ziekenhuis en is gedurende 2 weken zeer pijnlijk, vergelijkbaar met het wegnemen van de amandelen.

Als de anatomische afwijkingen in de keel beperkt zijn, kan de ingreep ambulant gebeuren door middel van laserstralen, onder plaatselijke verdoving, vaak in drie tot vier sessies. In dat geval heeft de patiënt echter na elke behandeling gedurende een tiental dagen pijn.

• *Somnoplastie met radiogolven* is een

nieuwe techniek die er in bestaat dat onder lokale verdoving een naald in het weke verhemelte en de huid wordt geprikt. De tip van de naald wordt verhit met de bedoeling in het weefsel van het verhemelte een brandwondje te veroorzaken dat later door littekenvorming het verhemelte stugger en korter maakt, zodat het snurken stopt. De ingreep gebeurt ambulant, is nagenoeg pijnloos en één tot twee sessies volstaan.

Deze techniek wordt, net zoals de andere vermelde heelkundige ingrepen, terugbetaald door het ziekenfonds. De gebruikte wegwerpnaald is echter duur (ca. 620 € of 25 000 fr.) en wordt niet vergoed.

Verbeter uw levenskwaliteit

Wanneer u of uw bedpartner geregeld en luid snurkt, waardoor beider nachtrust in het gedrang komt, zal het herstellen van de huishoudelijke rust in de meeste gevallen al mogelijk zijn door middel van kleine wijzigingen in de leefgewoonten: de slaaphouding veranderen, gewicht verliezen of afzien van het gebruik van alcohol kort voor het slapengaan.

Als niets van dat alles helpt, is het aan te bevelen een dokter te raadplegen om te achterhalen of er geen sprake is van een ernstig probleem, bijvoorbeeld slaapapneu. Die zal u ook kunnen adviseren over het eventueel gebruik van een min of meer eenvoudig mechanisch middelje of in verband met een chirurgische ingreep.

Als het probleem beperkt blijft tot snurken, dus zonder apneu, is er geen dwingende medische noodzaak voor een behandeling. Op basis van zijn bevindingen kan de arts advies geven inzake de voor- en nadelen van de behandelingen die in het specifieke geval van de patiënt succesvol kunnen zijn.

Maar het is de patiënt zelf, eventueel in overleg met de partner, die beslist of er al dan niet iets moet gebeuren en hoe ingrijpend de eventuele behandeling mag zijn. Afzien van elke behandeling en het gebruik van gehoorbescherming door de partner of in aparte kamers slapen behoren ten slotte ook nog tot de mogelijke oplossingen. ■



In bepaalde gevallen kan alleen een chirurgische ingreep het probleem oplossen.

B. Daled-Rosseel en K. Roose