

# **Snurken en Obstructief Slaap Apneu (OSA)**

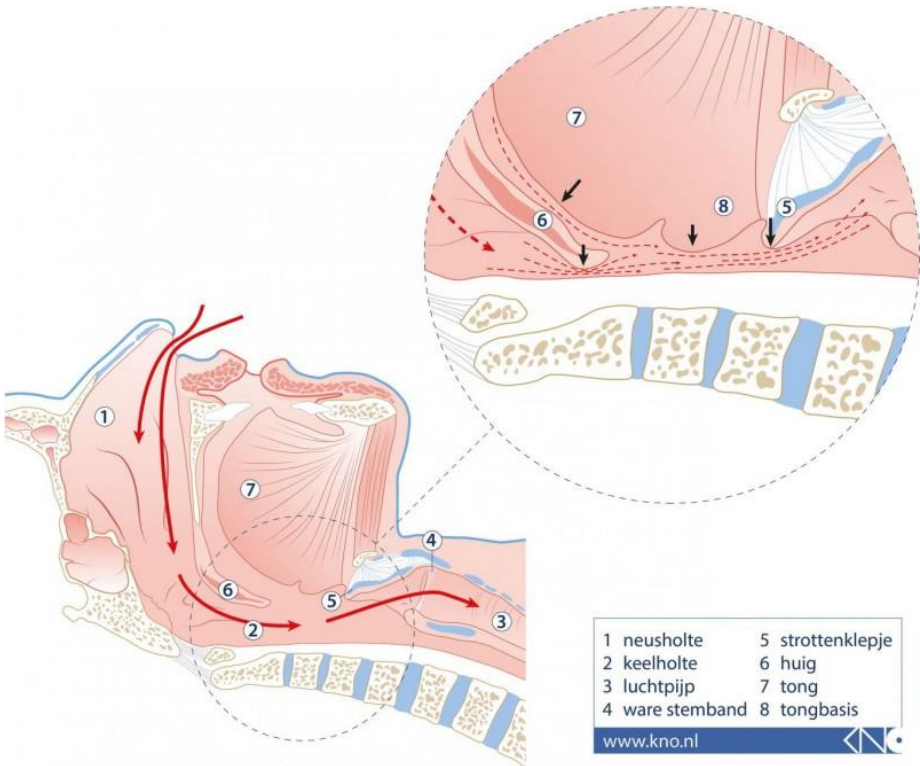


**Ommelander Ziekenhuis**  
Groningen

Bij u wordt er onderzoek gedaan naar snurken en/of OSA. In deze folder vindt u meer informatie hierover.

## Snurken

Wanneer we slapen ontspannen de spieren in de bovenste luchtwegen waardoor de bovenste luchtweg over het algemeen nauwer wordt. Tijdens inademing gaat lucht via de neusholte (1), keelholte (2) naar de luchtpijp (3).



Bron afbeelding: Medical Visuals

Het snurkgeluid ontstaat doordat weefsel in dit traject in trilling wordt gebracht. Meestal gaat het om een vernauwing achter de huig of gehemelte (overgang van neus- naar keelholte), of om een vernauwing achter de tong (weergegeven in bovenstaande afbeelding in de cirkel). Soms speelt het hebben van een nauwe neusholte ook een rol maar meestal zit het probleem lager.

Er zijn bepaalde omstandigheden wat het snurken kan doen verergeren

- Het ademen gedurende nacht door de mond in plaats van de neus
- Slapen op de rug
- Hogere leeftijd, de spieren in de keel zijn dan wat slapper
- Alcohol, slaap- en kalmeringsmiddelen. Dit zorgt ook voor een lagere spierspanning
- Overgewicht. Dit zorgt voor meer vetweefsel in de keelholte
- Roken of reflux. Hierdoor kan er slijmvlieszwelling optreden wat voor een vernauwing zorgt
- Het hebben van een lange huid, grote keelmandelen of lang gehemelte
- Een nauwe neusholte, bijvoorbeeld als gevolg van het hebben van grote onderste neusschelpen, een scheef neustussenschot, het hebben van opgezet slijmvlies of poliepen in de neus

## Obstructief Slaap Apneu

Bij ernstige vernauwing van de bovenste luchtweg (obstructie) kunnen er ademstops (apneu's) optreden. In het lichaam ontstaat er altijd weer een reactie waardoor de ademhaling weer wordt hervat. Wanneer er zich veelvuldig apneu's voordoen kan dit leiden tot onvoldoende slaapkwaliteit. U kunt overdag erg moe zijn, makkelijk in slaap vallen en prikkelbaar zijn. Op langere termijn kan het bepaalde gezondheidsrisico's met zich meebrengen zoals een hoge bloeddruk of hartritme stoornissen.

## Onderzoek

Aangezien snurken en OSA dezelfde oorsprong hebben is het onderzoek hetzelfde. Er zal een KNO-onderzoek plaatsvinden gericht op de bovenste luchtwegen. Indien er een verdenking bestaat op slaapapneu wordt er een slaapregistratie (polygrafie) aangevraagd. Hierbij wordt gedurende de nacht gekeken of u goed ademt, of het zuurstofgehalte in het bloed goed blijft en wordt onder andere uw slaaphouding en hartslag beoordeeld. Deze meting vindt meestal thuis plaatst. Hiervoor krijgt u een band om uw buik, een dopje om uw vinger en een neusbrilletje op.

Daarnaast kan om het niveau van de vernauwing of obstructie beter in kaart te brengen een slaapendoscopie worden gepland. Bij dit onderzoek wordt u kortdurend via het infuus in slaap gebracht zodat de KNO-arts met een flexibele scoop via de neus kan kijken waar de vernauwing tijdens de slaap zich bevindt.

Snurken en slaapapneu is een multidisciplinaire aangelegenheid. In het Ommelander Ziekenhuis wordt via de zogenaamde "slaapstraat" geprobeerd zoveel mogelijk afspraken op elkaar af te stemmen. Elke dinsdag is er een multidisciplinair overleg met de longgeneeskunde, de KNO-arts, neuroloog en de tandheelkunde om voor ieder een passende behandeling te vinden.

## Behandelingen

Of en in welke mate er sprake is van slaapapneu, de ernst van het snurken, het niveau van obstructie en de wensen van de patiënt bepalen de behandeling. De behandeling van snurken zonder dat er sprake is van slaapapneu kent financiële bezwaren, niet elke behandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Het is daarom verstandig om dit van te voren bij uw eigen zorgverzekeraar te checken.

Naast leefstijladviezen zijn er chirurgische en niet-chirurgische opties. Soms is er een combinatie van verschillende behandelingen noodzakelijk.

### Niet-chirurgische opties

- **Positietherapie**

Indien de slaapapneu's of het snurken met name in rugligging voorkomen kan het helpen om aan te leren om in zijligging te slapen. De Slaap Positie trainer (SPT) wordt met een band om de borst gedragen en gaat trillen wanneer het registreert dat de gebruiker op de rug ligt. Een alternatief is het naaien van een "tennisbal" in een slaapshirt.

- **Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)**

Dit is een anti-snurkbeugel die u 's nachts draagt wat de onderkaak naar voren toe haalt. Hierdoor ontstaat er meer ruimte in de keelholte. De MRA kan ook bij lichte tot matige vorm van OSA effectief zijn.

- **Continues Positive Airway Pressure (CPAP)**

Dit is een apparaat waarmee lucht via een masker in de neus en/of keel wordt geblazen zodat de wanden van de keelholte niet naar binnen toe vallen. Mensen met ernstig OSA worden hier standaard mee behandeld. Soms kost het wat tijd om een passend masker te vinden en te wennen aan het apparaat.

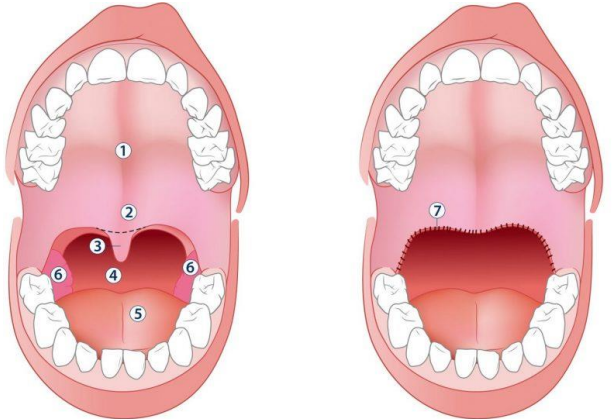
## Chirurgische opties

- **Uvulo Palato Pharyngo Plastiek (UPPP)**

Bij deze ingreep wordt het zachte gehemelte en de huid ingekort zodat het minder kan trillen en er meer ruimte in de keelholte ontstaat (zie onderstaande afbeelding). Indien de keelamandelen aanwezig zijn worden deze ook verwijderd.

Het is een pijnlijke ingreep waarvoor u na die tijd pijnstillers mee krijgt. Het herstel duurt over het algemeen 2 weken. Soms ervaren mensen na 5-7 dagen wat meer pijn en kan er uitstraling zijn naar de oren. Naast het risico op een bloeding ervaren sommige mensen het gevoel alsof er wat zit in de keel na de operatie (globusgevoel). Een nader nadeel kan zijn dat vloeistof tijdens drinken via de neus naar buiten komt of dat bepaalde klanken (zoals de letter "g") lastig uit te spreken zijn.

Een variant op de UPPP is een celon behandeling van het gehemelte. Dit is een radiofrequente thermotechniek waarbij door middel van een naald weefsel van het gehemelte wordt verschrompeld en verstevigd. De laatstgenoemde techniek kent minder bijwerkingen en risico's. Beide ingrepen vinden plaats in dagbehandeling onder algehele anesthesie.



- 1 harde gehemelte
- 2 zachte gehemelte
- 3 huid
- 4 keelholte
- 5 tong
- 6 keelamandel
- 7 uvulo-palato-pharyngo-plastiek

[www.kno.nl](http://www.kno.nl)

Bron afbeelding: Medical Visuals

- **Celon behandeling van de tongbasis**

Wanneer het snurken of OSA wordt veroorzaakt door het naar binnen toe vallen van de tong of door een forse tongbasis (tongtonsillen), kan middels bovengenoemde celon-techniek de tongbasis wat slanker worden gemaakt. Deze ingreep vindt plaats onder algehele anesthesie in dagbehandeling. Naast enkele dagen pijn bij het slikken is er een klein risico op een infectie of bloeding.

Leefregels voor thuis

- Na de operatie heeft u geen speciaal dieet. Het is belangrijk dat u regelmatig drinkt ook al is dat wat pijnlijk. Drinken houdt de wonden schoon en verkleint het risico op nabloeden. Waterijsjes kunnen verlichting geven. Het is verstandig om eten en drinken koud of lauw te nuttigen
  - U mag niet roken gedurende 10 dagen na de operatie
  - Neem geen warm bad of hete douche maar douche liever kort en lauw
  - Sport niet gedurende 10 dagen na ontslag
- **Verbetering van de neuspassage**  
Indien er sprake is van een verminderde neusdoorgankelijkheid als gevolg van een scheef neustussenschot, grote onderste neusschelpen, een grote neusamandel of neuspoliepen kan een ingreep hiervoor noodzakelijk zijn. Soms is het verbeteren van de neuspassage alleen niet voldoende om het snurken of slaapapneu te verhelpen. Zie de separate folders voor uitleg en adviezen.

## Wanneer moet u bellen?

Belt u sowieso naar het ziekenhuis:

- Bij een nabloeding
- Wanneer u 2 dagen na de operatie nog koorts heeft (hoger dan 38.5)
- Als u de situatie niet vertrouwt

## Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent of uw behandeling. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om deze aan de KNO-arts te stellen.

## Contact

U bereikt ons ziekenhuis via telefoonnummer 088 - 066 1000. Als u vraagt naar de polikliniek KNO, verbindt ons Klant Contact Centrum u door. Dit doen zij op maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 16.30 uur. Buiten deze tijden verbinden zij u door naar de afdeling Spoedeisende Hulp.



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**[ommelanderziekenhuis.nl](http://ommelanderziekenhuis.nl)**

T 088 - 066 1000

OZG (03-21)KNO 712