



Is het een vliegtuig? Is het een vrachtwagen?

NEE, HET IS
DIE SNURKER
NAAST JE!

Weleens wanhopig wakker gelegen naast een snurker? Of ben je zelf een nachtelijke ronker? Voor beide partijen geen pretje, zo blijkt.

Tien verrassende feiten over én behandelmethoden voor snurkers.

Brommen en zagen

Wat is snurken eigenlijk? Waardoor ontstaan die brommende, zagende en reutelende geluiden? Het zit zo: de snurker heeft ergens in de luchtweg een vernauwing. Dit kan in de neusholte zijn, maar ook achter de huid of keel. Door die vernauwing gaan het zachte gehemelte, de huid, tong en wanden van de keelholte trillen bij het ademen. Het getril veroorzaakt de snurkgeluiden. Niet elke snurker heeft altijd last van zo'n vernauwing. Veel ronkers maken alleen herrie als ze op hun rug liggen en zijn stil als ze op hun zij rollen. Dat komt doordat bij de rugligging het zachte gehemelte, de tong en de huid naar achteren zakken en zo een vernauwing veroorzaken.

Hoe ouder, hoe meer

Er wordt heel wat gesnurkt. Zelfs kinderen kunnen in hun slaap behoorlijk wat geronk produceren: ongeveer één op de tien kinderen snurkt. Tussen hun dertigste en veertigste levensjaar beginnen veel meer mensen te snurken; zo'n veertig tot zestig procent van de volwassenen doet het regelmatig. Van de volwassen mannen snurkt één op de vijf elke nacht. Vrouwen snurken minder: één op de tien doet het dagelijks. Er zijn ook families waarin er buitengewoon veel wordt gesnurkt, zo vanaf de leeftijd van twintig jaar. Waarschijnlijk hebben deze pechvogels te maken met een erfelijk bepaalde nauwe keelholte.

Hard, harder, hardst

Snurken kan in allerlei gradaties. De een pruttelt zachtjes de hele nacht door, de ander doet het slechts af en toe maar wel ongelooflijk hard. Soms is iemand zo behulpzaam om een geluidsregistratie van dergelijk lawaai te maken, zodat de snurker zichzelf terug kan horen. Die zal vaak verrast zijn over de herrie die hij of zij 's nachts voortbrengt. Want het kan echt een fors kabaal zijn. Het gemiddelde aantal decibellen dat een snurker voortbrengt ligt rond de vijftig, ongeveer zo luid als een rustig gesprek of een koelkast die aanslaat. Maar er zijn mensen die veel en veel harder ronken. Sommigen halen negentig decibel, zo hard als een voorbij denderende vrachtwagen.

Snurken is niet sexy

Hoewel snurken veel voorkomt, wordt er niet vaak over gesproken. Waarom eigenlijk niet? We vroegen het Nico de Vries, kno-arts en hoogleraar tandheelkundige slaapgeneeskunde: "Het is niet echt een sexy onderwerp, snurken wordt toch vaak geassocieerd met oud of dik zijn. Mensen zullen als ze snurken niet snel tegen anderen zeggen: ►

VEEL RONKERS MAKEN
ALLEEN HERRIE ALS
ZE OP HUN RUG LIGGEN
EN ZIJN STIL ALS ZE
OP HUN ZIJ ROLLEN

‘Goh, wat ik nou heb!’” Snurkers bagatelliseren hun nachtelijk gezaag ook vaak, tot onvrede van degenen die ernaast liggen. “Wat je merkt is dat er een groot verschil zit tussen de snurker zelf en de bedpartner. De snurker zegt: ‘Ik snurk helemaal niet’, of ‘Ik snurk een beetje.’ En de bedpartner zegt: ‘Het is verschrikkelijk.’ Het kan een serieus probleem zijn. Ik heb meegewerkt aan een onderzoek waaruit bleek dat de slaapkwaliteit van de bedpartner vaak slechter was dan die van de snurker.”

Een verstoorde slaap

Je slaapt goed wanneer je binnen een halfuur onder zeil bent, vervolgens zo’n zeven à negen uur tukt en daarbij steeds ongestoord de fases van sluimer, lichte slaap, diepe slaap en droomslaap kunt doorlopen. Dat kun je op je buik schrijven als je elke nacht een aantal keren wakker wordt van het keelgebrom of de fluitende neusgaten van je bedgenoot. Of als je zelf de snurker bent en steeds wordt gewekt door de porren die je partner je geeft. Maar zelfs als je ongestoord in je eentje in bed ligt, kan je eigen gesnurk ervoor zorgen dat je onrustig slaapt.

Een verstoorde slaap is slecht voor je gezondheid, zowel je lichamelijke als je geestelijke. In het boek *De slaaprevolutie* beschrijft Arianna Huffington een aantal gevolgen. Langdurig slaapttekort is gelinkt aan hartklachten, diabetes, hoge bloeddruk, overgewicht en depressie. Er is zelfs een verband met Alzheimer. Recent onderzoek toonde aan dat je hersenen een zogeheten glymfatisch systeem hebben, dat het aan Alzheimer gelinkte eiwit opruimt. Het systeem is een stuk actiever als we slapen.

Slaapapneu

Een klein deel van alle snurkers heeft het obstructief slaapapneusyndroom (OSAS). Bij hen is de keelholte zo smal dat de luchtweg geregeld afgesloten raakt en ze een ademstilstand krijgen. Een apneu is een pauze van de ademha-

ling van minstens tien seconden, maar kan wel tot dertig seconden duren. Iemand met OSAS heeft tijdens het slapen meer dan vijf keer per uur een ademstilstand en is hierdoor overdag erg vermoeid. Er is geen risico dat iemand met OSAS stikt: de hersenen trekken op tijd aan de bel, waardoor de spieren in het gehemelte en de tong weer worden aangespannen. Maar de slaap raakt door die alarmsignalen wel verstoord. Of iemand OSAS heeft of een ‘gewone’ snurker is, kan worden onderzocht met een apparaat dat tijdens de slaap metingen verricht.

Gezonder leven helpt

Wil je van gesnurk af, dan is het goed om te kijken naar je levensstijl. Alcohol kan bijvoorbeeld een rol spelen. Er zijn heel wat mensen die zelden snurken en na een avondje doorzakken opeens knetterhard gereutel produceren. Maar je hoeft niet veel te drinken om effecten van alcohol te ondervinden. Door alco-

zware maaltijd naar binnen te werken. Roken kan ook van invloed zijn op snurken, want dat irriteert de keel eveneens. Dan is er nog een factor die invloed heeft: overgewicht. Bij iemand met overgewicht zijn namelijk ook de wanden van de keelholte dikker. Daardoor is de holte nauwer en is er meer kans op snurken. Kortom: het is altijd een goed idee om alcoholgebruik, roken en overgewicht aan te pakken, maar wie snurkt heeft er een extra reden voor.

Weinig zinvolle gadgets

Er zijn volop zaken te koop die beloven je van gesnurk af te helpen. Er zijn kinbanden die je mond dicht houden en plastic spreiders die je neusgaten open houden. Er zijn apparaatjes die trillen of schokjes geven als je gaat snurken. Dan zijn er nog een hoop trucs die pretenderen snurken te verhelpen. Zoals de aloude tip om een tennisbal op de rug van je pyjama te naaien. Daardoor zou de snurker zich niet op z’n rug kunnen

SNURKERS BAGATELLISEREN HUN NACHTELIJK GEZAAG VAAK, TOT ONVREDE VAN DEGENEN DIE ERNAAST LIGGEN

hol vermindert de spierspanning in je zachte gehemelte, huig en tong, waardoor je kunt gaan snurken. Kijk dus of er iets verandert als er je een tijdje niet drinkt. Vermijd in elk geval alcohol vanaf twee uur voordat je gaat slapen. Alcohol kan ook brandend maagzuur veroorzaken. Daardoor kan je keel geïrriteerd raken, wat weer snurken tot gevolg kan hebben. Om brandend maagzuur te voorkomen is het ook raadzaam om niet kort voor het slapen een

draaien en snurken worden voorkomen. Al deze producten en adviezen werken zelden. Vaak is het enige wat wordt bereikt dat de snurker nog slechter slaapt door het klemmetje of de tennisbal.

Een mondvol

Gelukkig zijn er ook zaken die wel helpen om snurken te voorkomen. Een ervan is het MRA, wat staat voor Mandibulair Repositie Apparaat. Een behoorlijke mondvol. Het is een plaatje

VAN DE VOLWASSEN MANNEN SNURKT ÉÉN OP DE VIJF ELKE NACHT

van kunststof dat over de tanden wordt geklemd en de onderkaak naar voren houdt. Zo raakt de luchtweg niet vernauwd tijdens het slapen. Het helpt niet bij iedere snurker, maar wel bij veel. Nico de Vries: "Voor MRA's geldt: *you get what you pay for*. Je kunt via internet een goedkoop MRA aanschaffen maar die werken vaak niet. Eigenlijk moet je een goede, op maat gemaakte en dus dure hebben. Die MRA's worden op de millimeter precies afgesteld en voorkomen dat je met stijve kaken wakker wordt." Helaas kan niet iedereen een MRA aangemeten krijgen. Bij een derde van de mensen zijn de tanden er niet geschikt voor, bijvoorbeeld omdat ze een kunstgebit hebben. En zoals gezegd: een goed MRA is prijzig en wordt door de verzekering alleen vergoed als er sprake is van slaapapneu.

Nederlandse doorbraak

Naast het MRA is er nog iets wat kan helpen om snurken tegen te gaan: de Sleep Position Trainer. Nico de Vries: "Dat is een Nederlandse vinding om trots op te zijn van een leuke start-up uit Delft, NightBalance. Het is een bandje met een klein apparaatje erin dat je om je borstkas doet en dat bijhoudt hoe je ligt. Als je wat langer op je rug ligt, geeft het een subtiele trilling. Zo subtiel dat mensen er in principe niet wakker van worden en hun slaapkwaliteit niet wordt verstoord. Maar ze draaien wel op hun zij. Zestig à zeventig procent van de snurkers en mensen met slaapapneu heeft er minder last van als ze op hun zij liggen." Momenteel is de Sleep Position Trainer alleen verkrijgbaar op doktersadvies en wordt het apparaatje voornamelijk voorgeschreven aan mensen met

slaapapneu. Maar wie weet, verandert dat. "Ik heb net een onderzoek afgerond waaruit blijkt dat ook veel snurkers zonder apneu er baat bij hebben." Er is nog een andere oplossing: een operatie. Nico de Vries: "Sommige mensen willen niet de rest van hun leven van hulpmiddelen afhankelijk zijn. Dan kijken we waar in de bovenste luchtweg zich het probleem bevindt. Is het de huid die trilt of iets anders? Afhankelijk van de locatie is het een kleine of een grotere ingreep." De operaties kunnen echter bijwerkingen geven en zijn niet altijd succesvol. En er is een redelijke kans dat na een paar jaar

het gesnurk weer opnieuw begint. Nee, van het snurken ben je niet zomaar af. Het is niet alleen een weinig sexy, maar ook een hardnekkig probleem.

Pacemaker voor de tong

Alleen voor de allerswaarste slaapapneugevallen is er ook een tongzenuwstimulator. Die moet ervoor zorgen dat de tong niet te ver terugvalt in de keel tijdens het slapen. De patiënten bij wie het implantaat onder de tong is geplaatst, slapen daarna weer als een roos. KNO-arts Marcel Copper van het Sint Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein verwacht dat er landelijk slechts honderd patiënten per jaar voor in aanmerking komen. Voor deze groep wordt het kostbare apparaat – ruim 25.000 euro – sinds kort wel vergoed vanuit het basispakket.

Bron: *Het Parool*.

Kijk op Margriet.nl/snurken voor meer tips en informatie

Toch wakker?

kno.nl

Uitgebreide informatie over snurken en apneu op de site van de Vereniging voor Keel-Neus-Oorheekunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied. Klik op 'Patiënteninformatie', 'Overig' en dan 'Snurken en het slaapapneusyndroom'.

nederlandsslaapinstituut.nl

Website van het Nederlands Slaap Instituut, met informatie over snurken, slaapapneu en slaaponderzoeken.

nightbalance.com

Website met uitleg over de werking van de Sleep Position Trainer, die in veel gevallen helpt tegen snurken.

Arianna Huffington *De slaap-revolutie* (Lev.)

Huffington, zelf ooit iemand die veel te weinig sliep, schrijft over de invloed van slaap op de gezondheid en bespreekt recente onderzoeken.

Chris Winter *Waarom je niet slaapt* (Spectrum)

Neuroloog en slaapdeskundige Chris Winter vertelt hoe het slaapmechanisme werkt en geeft tips om beter te slapen.

David K. Randall *Slaap lekker* (Maven)

Een uitgebreid boek over slapen en gezondheid, dromen en een goede nachtrust, waarin veel experts aan het woord komen. ■