
Slaapcentrum Slingeland
Keel-, neus- en oorheelkunde
Longziekten
Neurologie

Snurken

Oorzaken en behandelingen



Patiënteninformatie



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

In deze folder leest u over de oorzaken van snurken en op welke manier snurklachten behandeld kunnen worden.

Snurken

Snurken wil zeggen dat u tijdens de slaap een zingend, ruisend of brommend geluid maakt. Dit geluid is soms zo sterk dat een partner, huisgenoten of zelfs burens er last van kunnen hebben.

Wanneer u ademhaalt, stroomt er lucht door de ruimte tussen de keelwand, het zachte gehemelte en de achterkant van de tong. Als u slaapt, ontspannen de spieren in uw keel en komen de keelwand, het gehemelte en de achterkant van uw tong dicht bij elkaar. De luchtweg is dan versmald. De lucht die u in- en uitademt laat de weefsels trillen, waardoor het snurkende geluid ontstaat.

Snurken komt veel voor. Eén op de drie mensen van veertig jaar en ouder snurkt. Bij het ouder worden kan het snurken vaker en heftiger voorkomen. Mannen snurken vaker dan vrouwen.

Er zijn enkele factoren die het snurken bevorderen:

- Verslachte spieren van de tong en de keel. De spanning van deze spieren kan verminderen door het gebruik van alcohol en bepaalde medicijnen (slaapmiddelen, kalmerende middelen).
- Overgewicht. Vet in het weefsel van de keelwand zorgt ervoor dat de keelholte kleiner wordt.
- Te grote neus- en keelamandelen. Dit komt vooral tijdens de kinderjaren voor.
- Voortdurende irritatie van de keel (bijvoorbeeld door roken of het omhoogkomen van zure maaginhoud). Hierdoor kunnen de slijmvliezen verdikken.
- Als het gehemelte en de huig lang en slap zijn, kunnen ze gemakkelijk gaan trillen.
- Verstopte neus.

Bij sommige snurkers komt het Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OS-AS) voor. Tijdens de slaap stopt de ademhaling steeds enige tijd. Na een apneu kunt u wakker worden met een gevoel van kortademigheid of benauwdheid, veroorzaakt door een daling van het zuurstofgehalte in het bloed. Of bij u sprake is van slaapapneu wordt duidelijk na een slaaponderzoek.

Mogelijke behandelingen

Afhankelijk van de oorzaak van uw klachten en de uitslag van een slaaponderzoek, bespreekt de KNO-arts met u welke behandeling wenselijk is. De volgende behandelingen zijn er om het snurken tegen te gaan.

Medicijnen

Neussprays en anti-allergie tabletten kunnen ervoor zorgen dat de lucht beter door uw neus stroomt. Soms vermindert het snurken hierdoor.

Opheffen van een neusverstopping

Als het snurken wordt veroorzaakt door een neusverstopping, kan een kleine operatie aan de neusschelpen voldoende zijn. De KNO-arts maakt kleine littekens onder het neusslijmvlies waardoor de neusschelpen kleiner worden. Er ontstaat zo meer ruimte in de neus waardoor de lucht beter door de neus stroomt. Deze ingreep gebeurt onder plaatselijke verdoving. Soms is een uitgebreidere operatie aan het neustussenschot en/of de neusbijholten onder algehele verdoving (narcose) nodig. De arts bespreekt dit van tevoren met u.

RFITT-behandeling

De RFITT-behandeling (radiofrequente warmtetherapie) is in sommige gevallen effectief om snurken tegen te gaan. Deze moderne techniek zorgt ervoor dat slap weefsel in de neus- en keelholte wordt verstevigd door plaatselijke verhitting. Deze behandeling gebeurt onder plaatselijke verdoving, is vrijwel pijnloos en vindt doorgaans plaats op de polikliniek Keel-, neus- en oorheelkunde. Deze behandeling is niet mogelijk bij mensen met een pacemaker.

UPPP

Bij de operatie UPPP (uvulo-palato-pharyngo-plastiek) verwijdert de KNO-arts een deel van het zachte gehemelte, inclusief de huid. Ook de eventuele keelamandelen worden weggenomen. Zo ontstaat er meer ruimte in de keel en wordt de oorzaak van het snurken weggenomen. Doordat het resterende deel van het zachte gehemelte stugger wordt door littekeningvorming, neemt het snurken af. Het verwijderen van de huid heeft geen nadelige gevolgen voor u. De operatie vindt plaats onder algehele verdoving (narcose). Na de operatie blijft u soms een nacht in het ziekenhuis.

MRA

Een MRA-beugel (mandibulair repositie apparaat) kan uitkomst bieden als uw snurkprobleem ontstaat doordat uw tong en uw onderkaak tijdens de slaap naar achteren zakken. De MRA-beugel draagt u alleen 's nachts. Het voorkomt dat de onderkaak tijdens uw slaap naar achteren zakt en zo de keelholte afsluit. De KNO-arts verwijst u dan naar een gespecialiseerde tandarts. Bij verdere afwijkingen van uw kaak of uw gebit, kan de KNO-arts u doorverwijzen naar de kaakchirurg.

Website

Het Slaapcentrum van het Slingeland Ziekenhuis heeft een eigen kenniscentrum: <https://slaapcentrum.slingeland.nl>. Op deze website vindt u onder andere informatie over specialisten, ziekte/aandoeningen, onderzoeken en behandelingen.

Vragen

Heeft u nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de medewerkers van de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde, telefoonnummer (0314) 32 95 65.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl