

“Aan mindfulness doen betekent heel hard aan jezelf werken. Maar zodra het een onderdeel wordt van je dagelijkse leven, wordt het al snel een levenswijze: je bent veel aandachtiger, veel bewuster, je bent vriendelijker en hebt meer liefde en sympathie voor jezelf en voor anderen.”



Jon Kabat-Zinn
grondlegger van de westerse mindfulness en auteur van *Gezond leven met mindfulness*

Bodytalk 98, juni 2015

“Mensen zijn gemaakt om te bewegen, niet om lang in eenzelfde houding te staan of te zitten. **Zelfs op een perfecte bureaustoel leidt te lang stilzitten tot verstarring,** verkramping, overbelasting en pijn. Zou het niet mooi zijn als we de factuur voor gezondheidskosten konden doen dalen door in onze bedrijven eenvoudige toestellen te plaatsen om de mensen te activeren, zoals fietsbureaus en zit- en sta-tafels.”



Tine Torbeyns
onderzoekster Vakgroep Menselijke Fysiologie, Vrije Universiteit Brussel

Bodytalk 92, november 2014

Ongeveer 35 % van de volwassen Belgen snurkt. Dat hoeft zeker niet op een medisch probleem te wijzen. Tijdens onze slaap verslappen de spieren in onze keelholte nu eenmaal, waardoor de keelopening wat kleiner wordt. De lucht die er bij het inademen door wordt gestuwd, kan beweeglijke delen, zoals de huig en het zachte verhemelte, aan het trillen brengen. Met een snurkgeluid tot gevolg.

“Maar het is mogelijk dat je keelopening zelfs in waaktoestand al vernauwd is”, vertelt professor Bertien Buyse van het Leuvens Universitair Centrum voor Slaap- en Waakstoornissen (LUCS). “Als je te veel vet in de keelholte hebt bijvoorbeeld. Of een onderkaak die te veel naar achter staat. Of spieren in de keelholte die te weinig worden aangestuurd of niet goed functioneren. Je keelopening kan dan ’s nachts zó vernauwen dat je nog maar moeizaam kunt inademen. Je gaat extreem luid snurken maar ook regelmatig langer dan 10 seconden stoppen met snurken. Op de stille momenten is je keel gedeeltelijk of volledig dichtgeklapt. Je lichaam vecht tevergeefs om adem, waardoor je zuurstofniveau drastisch zakt en het koolzuurgas zich opstapelt. Tôt je hersenen anticiperen en je kortstondig wakker maken, waardoor je keelspieren zich weer aanspannen en je keel weer opengaat.”

Wie meer dan 5 van die ‘hypopneus’ of ‘apneus’ per uur heeft, krijgt de diagnose van obstructieve slaapapneu (*hypo=weinig; a=geen; pneu=lucht*). En bij meer dan 15 hypopneus of apneus per uur is beslist een behandeling nodig. Naar schatting 5 % van de volwassen Belgen – en ongeveer dubbel zoveel mannen als vrouwen – verkeert in die situatie.

Stress

Dat ze ’s nachts vaak wakker schieten, ervaren mensen met slaapapneu meestal niet bewust. Ze mer-



Wie erg luid snurkt én overdag slaperig is, lijdt mogelijk aan obstructieve slaapapneu. Dat is een slaapstoornis die je gezondheid schaadt maar gelukkig wel te behandelen is. – Door **An Swerts**

Snurken is niet al tijd onschuldig

ken wel dikwijls op dat ze vaker moeten plassen. Buyse verklaart: “Het gevecht om adem heeft ook een effect op het hart, en dat vertaalt zich in de afscheiding van een natuurlijke vochtafdrijvende stof – vandaar de verhoogde urineproductie.”

Mensen met slaapapneu klagen ook weleens van ochtendhoofdpijn. “Die is te wijten aan de koolzuuropstapeling van ’s nachts”, legt Buyse uit. En overdag hebben ze voortdurend de neiging om in te dommelen. “Ze lopen dus een hoger risico op een ongeval en zijn door hun slaperigheid – begrijpelijk – ook vaak prikkelbaarder.”

Ook op de lange termijn zijn er nadelige gezondheidseffecten van slaapapneu. Omdat het lichaam ’s nachts herhaaldelijk in ademnood – en dus in een toestand van stress –

wakker schiet, wordt het stresshormoonstelsel aangezwengeld. Ook krijgen schadelijke stoffen in het bloed door de zuurstoftekorten meer vrij spel. “In medische termen spreken we van oxidatieve stress, die de kans op levensbedreigende hart- en vaatziekten verhoogt”, legt Buyse uit.

Bij een vermoeden van slaapapneu verwijst de huisarts door naar een centrum dat gespecialiseerd is in slaapstoornissen. “Wijst onze bevraging in de richting van slaapapneu, dan doen we een polysomnografie”, vertelt Buyse. “De patiënt brengt een nacht in het slaaplab door, zodat we tijdens de slaap een aantal parameters kunnen registreren.”

Mondstukje

Na de diagnose van slaapapneu zijn – ongeacht de ernst ervan – enkele adviezen altijd van toepassing. Buyse verduidelijkt: “Overtollige kilo’s kwijtspelen kan al

volstaan om je slaapapneu op te lossen of te verminderen. Verder ontraden we het gebruik van slaapmiddelen en alcoholische dranken in de avonduren, omdat die de spieren van de keelholte verslappen.”

Bij milde tot matige slaapapneu door een onderkaak die te veel naar achter staat, kan een mondstukje ’s nachts uitkomst bieden. “Voorwaarde is wel dat je een gezond gebit hebt”, benadrukt Buyse. “Het mondstukje moet door een gespecialiseerde tandarts, in samenwerking met het slaapcentrum, worden vervaardigd. De tandarts moet je ook blijven opvolgen, want het mondstukje kan met de jaren je beet veranderen.” Andere mogelijke bijwerkingen? “Door de tractie op je tanden kun je bij het ontwaken het gevoel hebben dat je tanden loszitten. En soms geeft het mondstukje ook speekselvloed.”

Neusmasker

Dé behandeloptie bij ernstige slaapapneu is een CPAP-masker. CPAP staat voor *continuous positive airway pressure*. Dit (mond-)neusmasker is via een slangetje verbonden met een haast geruisloos elek-

“Soms verdwijnt de slaapapneu al door eenvoudig overvloedige kilo’s kwijt te spelen.”