Snurken

Snurken komt veel voor. Soms is het geluid zo hard dat u of uw partner er last van heeft. Snurken kan verschillende oorzaken hebben en komt vaker voor als u ouder wordt. Op deze pagina leest u hoe snurken ontstaat, wat u zelf kunt doen en welke behandelingen mogelijk zijn.

Snurken ontstaat als uw luchtweg op een plek te nauw is. Dit kan tussen uw neusgaten en uw stembanden zijn. Soms is uw neusholte te nauw. Maar meestal zit de nauwe plek achter uw huig of achter uw tong. Tijdens het inademen gaan het zachte deel van uw gehemelte, uw huig, uw tong of de wanden van uw keel hierdoor trillen. Dit veroorzaakt het snurkgeluid.

Meer over snurken

Snurken komt voor op alle leeftijden:

- Ongeveer 1 op de 10 kinderen snurkt
- Ongeveer 1 op de 5 volwassen mannen snurkt
- Ongeveer 1 op de 10 volwassen vrouwen snurkt

Als u ouder wordt, is de kans groter dat u snurkt. Ook kunt u harder gaan snurken. Dit komt omdat het slijmvlies in de keelholte dikker wordt door vetweefsel. Hierdoor wordt de ruimte waar de lucht doorheen gaat kleiner. Ook worden slijmvliezen slapper, waardoor deze makkelijker gaat trillen.

Waardoor wordt snurken erger?

U kunt meer gaan snurken als de ruimte in uw neus of keel nauwer wordt, waardoor lucht er moeilijker doorheen kan. Dit kan bijvoorbeeld komen door:

- Slapen op uw rug: waardoor uw tong en het zachte deel achter in uw mond naar achteren zakt.
- Uw bouw: uw zachte gehemelte of huig kan van nature lang of slap zijn.
- Slappere spieren: dit kan komen door vermoeidheid, ouder worden, alcohol of bepaalde medicijnen (slaap- en kalmeringsmiddelen).
- Een geïrriteerde keel: bijvoorbeeld door roken of brandend maagzuur.
- Overgewicht: hierdoor worden de wanden van de keelholte dikker.
- Vergrote keel- of neusamandelen: dit komt vooral bij kinderen voor.
- Een verstopte neus: bijvoorbeeld door verkoudheid, allergie, neuspoliepen of een scheef neustussenschot.

Wat kunt u zelf doen tegen snurken?

U kunt een aantal dingen doen om het snurken mogelijk te verminderen.

- Drink vanaf 2 uur voordat u gaat slapen geen alcohol.

- Eet vlak voordat u gaat slapen geen zware maaltijd.
- Stop met roken.
- Probeer een gezond gewicht te krijgen en te houden. Eet gezond en beweeg voldoende.
- Zorg voor een regelmatig leefpatroon, waarbij eventuele slaapmiddelen en kalmerende middelen niet (meer) nodig zijn.

Helpen eenvoudige hulpmiddelen tegen snurken?
Er bestaan verschillende hulpmiddelen tegen snurken. Voorbeelden zijn: een kinband, een neusspreider, een apparaatje dat een stroomstootje geeft als u snurkt of een tennisbal in uw pyjama waardoor u minder makkelijk op uw rug slaapt. De resultaten zijn wisselend per patiënt.

Onderzoeken

De kno-arts bespreekt eerst uw klachten met u. De arts vraagt bijvoorbeeld naar roken, alcohol, medicijnen, uw gewicht en klachten aan uw neus of keel. Soms kan er in samenspraak met u besloten worden voor aanvullend onderzoek.

- **Kijkonderzoek polikliniek (endoscopie)**
  De kno-arts onderzoekt uw neus en keelholten. Hiervoor gebruikt de arts een dun flexibel kijkbuisje (endoscoop). De arts brengt de endoscoop via uw neus naar uw keel en kijkt tot aan uw stembanden. Zo kan de arts zien of uw luchtweg ergens te nauw is. Soms krijgt u ook een onderzoek naar allergieën of worden er röntgenfoto's gemaakt.

- **Onderzoek tijdens slaap onder narcose (slaapendoscopie)**
  Met een slaapendoscopie onderzoekt de arts waar het snurken in uw mond of keel ontstaat. U wordt voor dit onderzoek in slaap gebracht door een anesthesioloog (slaapdokter). Terwijl u slaapt en snurkt, brengt de arts een endoscoop via uw neus in uw keelholte. Zo ziet de arts waar het snurken ontstaat. De uitslag helpt de arts om te bepalen welke behandeling voor u geschikt is.

  Als de arts vermoedt dat u slaapapneu heeft, dan kan een slaapregistratie-onderzoek gedaan worden. Dat kan een polygrafie (PG) of een polysomnografie (PSG) zijn.

Slaapregistratie-onderzoek (polygrafie)

Zie:
https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polygrafie

Behandelingen

Het is belangrijk om te weten dat snurken vaak meer een sociaal probleem is, dan een medisch probleem. Behandelingen worden niet altijd vergoed. Ook wegen de voordelen van een behandeling niet altijd op tegen de nadelen.

Welke behandeling bij u past, hangt af van de oorzaak van het snurken. De kno-arts bespreekt met u welke behandeling mogelijk is.

Behandelingen bij meest voorkomende oorzaken

Als de oorzaak in uw neus zit

Soms komt het snurken door een verstopte neus. Dit kan bijvoorbeeld komen door een allergie, neuspoliepen of een scheef neustussenschot. Medicijnen kunnen helpen bij een allergie. Soms kan een operatie aan het neustussenschot of het verwijderen van neuspoliepen helpen. Dit werkt goed bij ongeveer 1 op de 10 mensen die snurken én last hebben van een verstopte neus. Bij kinderen verdwijnt het snurken vaak door de keel- en/of neusamandelen te verwijderen.

Als de oorzaak in uw zachte gehemelte of huig zit

1. Operatie aan het zachte gehemelte inclusief keelamandelen (BRP)

Deze operatie zorgt voor meer ruimte in uw keel. U krijgt narcose voor de operatie. De KNO-arts verwijdert uw keelamandelen. Daarna maakt de arts het zachte gehemelte strakker. Met hechtingen zorgt de arts ervoor dat er meer ruimte in uw keel komt. Hierdoor kan de lucht makkelijker door uw keel.

Waar u rekening mee moet houden:

- Slikken kan na de operatie is erg pijnlijk. Dit kan tot 2 weken duren. Waarschijnlijk kunt u in deze periode niet werken.
- U kunt een droog gevoel houden in uw keel. Ook kunt u het gevoel hebben dat er iets in uw keel zit.
- Het kan moeilijker worden om een harde ‘g’ uit te spreken.
- Heel soms wordt het zachte gehemelte na de operatie te kort. De achterkant van uw neus kan dan niet goed meer worden afgesloten. Tijdens het drinken kan er vloeistof uit uw neus komen. Meestal gaat dit vanzelf over. Soms is een nieuwe operatie nodig om het zachte gehemelte langer te maken.

2. Gecontroleerde littekenvorming

Deze behandeling werkt minder goed dan een BRP, maar is ook minder zwaar. De arts maakt uw zachte gehemelte en huig steviger door littekenweefsel te laten ontstaan. De arts prikt hiervoor met een naald op 3 tot 5 plaatsen in uw zachte gehemelte. De naald wordt verwarmd tot 85 graden. Hierdoor ontstaat littekenweefsel. Dit weefsel is steviger en trilt minder makkelijk. Daardoor kunt u minder gaan snurken.

U krijgt meestal een plaatselijke verdoving. Na de behandeling is uw keel ruim 1 week gevoelig. De pijn is veel minder dan na een UPPP. Bij bijna iedereen is de behandeling 2 keer nodig. Tussen de behandelingen zit minimaal 2 maanden. De behandeling werkt bij ongeveer 6 van de 10 mensen. Bij 1 of 2 van deze 6 mensen komt het snurken na een paar jaar weer terug. Deze behandeling wordt in Nederland nog niet zo lang uitgevoerd. Daarom is nog niet bekend hoe goed de behandeling op lange termijn werkt.

Waar u rekening mee moet houden:

- Heel soms ontstaat er een gaatje in het zachte gehemelte. Dit kan een paar weken pijn doen. Het gaatje groeit bijna altijd vanzelf dicht. Gebeurt dit niet, dan kan de arts het met een kleine operatie sluiten.
- Niet alle zorgverzekeraars vergoeden deze behandeling.

Behandeling in de vorm van een beugel

In sommige gevallen kan snurken behandeld worden zonder operatie. U krijgt dan een prothese (MRA). Een MRA is een kunststof beugel dat u tijdens het slapen over uw tanden draagt. Het MRA houdt uw onderkaak iets naar

voren. Hierdoor blijft er meer ruimte in uw keel en kunt u minder snurken.

Beugel bij snurken en slaapapneu

Zie:
https://www.antoniusziekenhuis.nl/kaakchirurgie-mondziekten/behandelingen-onderzoeken/beugel-bij-snurken-en-slaapapneu
Het Mandibulair Repositie Apparaat (MRA) helpt bij snurken en slaapapneu.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Snurken (https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum/aandoeningen/snurken)
- Slaapapneu (https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum/aandoeningen/slaapapneu)

Specialismen

- KNO (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kno)
- Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde)

Contact KNO **T 088 320 21 00**