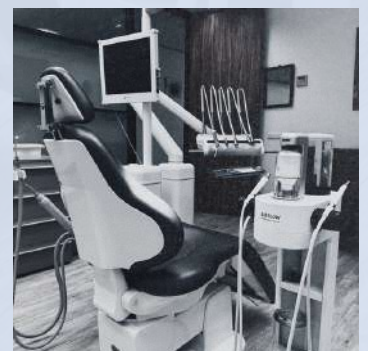
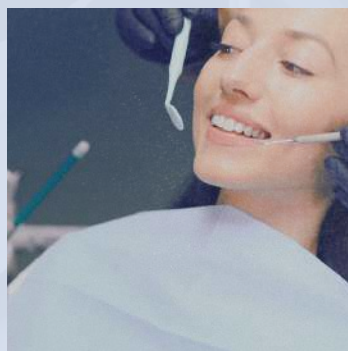
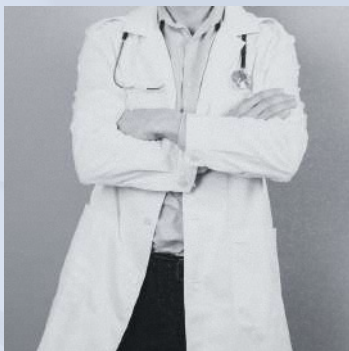
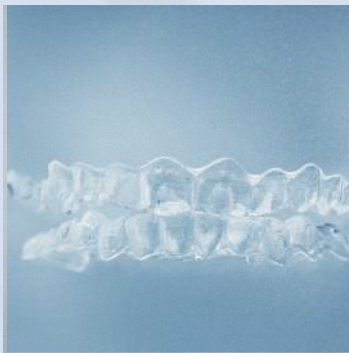
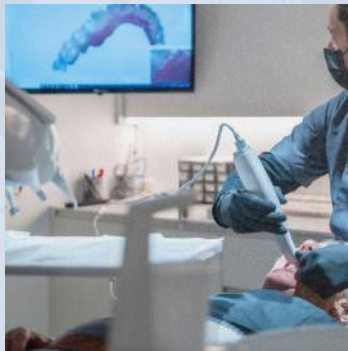
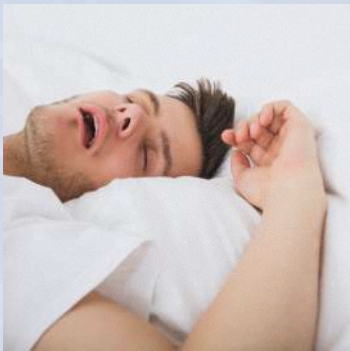
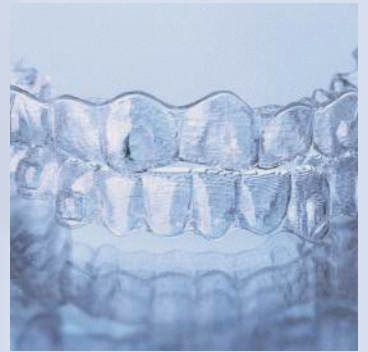


Marina Clinic

MRA-behandeling bij snurken



0299 399 088

Pieterman 11 | 1131PW | VOLENDAM

www.marinaclinic.nl

Snurken komt veel voor en kan de kwaliteit van de slaap verminderen, zowel voor uzelf als voor uw partner. In sommige gevallen kan snurken ook invloed hebben op uw gezondheid. In deze folder leest u wat snurken is, wanneer behandeling zinvol is en hoe een MRA-beugel kan helpen om het snurken te verminderen tijdens de slaap.

WAT IS SNURKEN?

Snurken is het geluid dat ontstaat tijdens het slapen wanneer de lucht niet vrij door de keel kan stromen. Door deze vernauwing gaan zachte weefsels in de keel, zoals het zachte gehemelte en de huig, trillen. Dit veroorzaakt het snurkgeluid. Snurken komt veel voor en kan variëren van licht en af en toe tot luid en vrijwel elke nacht.

WAAROM ONTSTAAT SNURKEN?

Tijdens de slaap ontspannen de spieren in de keel en mond. Bij sommige mensen zorgt dit voor een vernauwing van de luchtweg. Hierdoor moet de lucht met meer kracht worden ingeademd, waardoor het snurkgeluid ontstaat. Factoren die snurken kunnen bevorderen zijn onder andere:

- slapen op de rug
- overgewicht
- alcoholgebruik, vooral in de avond
- roken
- verstopte neus of verminderde neusademhaling
- een smalle keel of kaakstand
- toenemende leeftijd, doordat spieren slapper worden

Vaak is snurken het gevolg van een combinatie van meerdere factoren.

WANNEER IS BEHANDELING ZINVOL?

Behandeling van snurken is zinvol wanneer:

- het snurken regelmatig voorkomt en als storend wordt ervaren
- uw partner of omgeving hinder ondervindt
- leefstijladviezen onvoldoende effect hebben
- het snurken uw eigen slaapkwaliteit beïnvloedt
- er klachten ontstaan zoals vermoeidheid overdag

In sommige gevallen kan snurken wijzen op een onderliggende slaapstoornis, zoals slaapapneu. Bij twijfel hierover zal uw arts dit met u bespreken en zo nodig aanvullend onderzoek adviseren.

DE MRA-BEUGEL

Een MRA-beugel is een effectieve behandeling bij snurken. De beugel draagt u tijdens het slapen en houdt de onderkaak iets naar voren. Dit helpt om de luchtweg open te houden en kan het snurken verminderen of voorkomen.

Onze artsen hebben ruime ervaring met het aanmeten van de MRA-beugel. Een zorgvuldig aangemeten beugel zit comfortabel en draagt bij aan een effectieve vermindering van uw snurk klachten.

SLAAPAPNEU (OSAS)

Sommige mensen hebben tijdens het slapen regelmatig ademstilstanden. Zo'n ademstilstand wordt een apneu genoemd. Wanneer deze ademstilstanden worden veroorzaakt door een blokkade van de luchtweg, vaak in combinatie met snurken, spreekt men van het obstructief slaapapneusyndroom (OSAS).

Slaapapneu kan leiden tot klachten zoals overmatige vermoeidheid overdag, concentratieproblemen en andere gezondheidsklachten.

VASTSTELLEN VAN SLAAPAPNEU (OSAS)

Met behulp van onderzoek kan worden vastgesteld of u lijdt aan slaapapneu. Zo'n onderzoek bestaat meestal uit een combinatie van verschillende onderzoeken, zoals een polysomnografie, een slaapendoscopie en het in kaart brengen van uw klachten, zoals slaperigheid en vermoeidheid overdag.

Tijdens een slaapendoscopie wordt onder narcose onderzocht in hoeverre er sprake is van een blokkade in de luchtwegen tijdens de slaap.

Bij een polysomnografie worden onder andere uw hersenactiviteit, ademhaling, het zuurstofgehalte in uw bloed, hartritme en bewegingen van de benen gemeten.

VERGOEDING VAN UW MRA-BEUGEL

Wanneer wordt vastgesteld dat uw snurken het gevolg is van slaapapneu (OSAS), worden de kosten van een MRA-beugel in veel gevallen vergoed door uw zorgverzekeraar. Marina Clinic kan u zo nodig doorverwijzen naar een ziekenhuis waar het benodigde onderzoek wordt uitgevoerd. Bij het aanmeten van de MRA-beugel wordt vanzelfsprekend rekening gehouden met de resultaten van deze onderzoeken.

BEOORDELING EN BEHANDELADVIES

Tijdens het consult bespreekt uw arts met u of een MRA-beugel een passende oplossing is voor uw snurkklasten.

De MRA-beugel



Contact

Wij zijn op werkdagen bereikbaar via het algemene telefoonnummer:
0299 – 399 088

Buiten kantooruren en bij spoed kunt u contact opnemen met de
dienstdoende kaakchirurg via het algemene nummer van de
Noordwest Ziekenhuisgroep (NWZ): 072 – 548 44 44

Meer informatie
U vindt meer informatie op:

www.marinaclinic.nl
www.nwz.nl

Marina Clinic

SNURKEN: BEHANDELING EN LEEFSTIJLADVIEZEN
