



**Een beugel die de onderkaak iets vooruitzet, verhindert nachtelijk snurken en slaapapneu.** FOTO ACTA

## Beugel stopt snurken even goed als snurkmasker

Een antisnurkbeugel werkt vaak even goed als een antisnurkmasker dat, verbonden aan een pomp, 's nachts de luchtwegen openhoudt. Dat vrijwel gezichtsbedekkende masker met een slang als een slurf schrikt veel patiënten af.

De beugel werkt alleen als hij op maat is gemaakt voor iedere patiënt. Die passing is het belangrijkste onderwerp van het proefschrift waarop tandarts Ghizlane Aarab afgelopen woensdag promoveerde aan de Universiteit van Amsterdam.

Niet alleen snurkers – of eigenlijk hun bed- en huisgenoten – zijn geholpen met de speciale beugel. Ook patiënten met mild slaapapneu (officieel: obstructief slaapapneusyndroom) hebben baat bij een beugel. Slaapapneu is een aandoening waarbij de ademhaling tijdens de slaap secondenlang stopt en die vaak ge-

paard gaat met luid snurken.

Mensen met apneu zijn vaak dik, maar hebben ook vaak kleine, smalle kaken, een relatief grote tong en een vernauwde keelholte. Daardoor belemmeren de luchtwegen de luchtstroom. Zolang die niet geheel dichtvalt snurkt de patiënt. Als de luchtweg helemaal wordt geblokkeerd is er een apneu. Afhankelijk van het aantal keren per uur en de duur van zo'n ademstop spreekt men over milde, matige of ernstige slaapapneu. De lichtere vorm is met de beugel goed te verhelpen. Bij ernstige slaapapneu wordt de patiënt uiteindelijk vaak geopereerd.

Apneupatiënten zijn overdag vaak moe – hun biologische klok is in feite ontregeld. Zij kunnen overdag spontaan in slaap vallen, met soms nare gevolgen in het verkeer. Apneupatiënten hebben ook een

verhoogde kans op hoge bloeddruk, hart- of herseninfarct.

De beugel waar Ghizlane Aarab onderzoek aan deed heet officieel een mandibulair repositie apparaat (MRA). Het is een gebitsbeugel die de onderkaak tijdens de nachtrust iets naar voren duwt, waardoor de luchtweg wordt vergroot. In haar proefschrift beschrijft zij de stand van de onderkaak en de plaatsing in de mond die het snurken het best voorkomt.

Volgens schattingen zijn er in Nederland ongeveer 315.000 (vaak te dikke) mensen die problemen ondervinden van hun slaapapneu. De aandoening verergert vaak met het klimmen der jaren. De verwachting is dat in een vergrijzende en dikker wordende bevolking het probleem zal toenemen.

**M.A.J. EIJKMAN**