

Help, mijn man is een snurker!

Dat Zaagmans iedere woensdag de week doormidden komt zagen, prima. Maar als je getrouwd bent met een Zaagmans die je iedere nacht uit je slaap houdt, wordt het een ander verhaal. Wat doe je dan? En waarom snurkt de een wel en de ander niet?

Ik was een weekend weg met een groep mannen. Midden in de nacht werd ik wakker door een geluid dat in eerste instantie nog het meest leek op een mitrailleur die van dichtbij werd afgeschoten. Het bleek mijn buurman te zijn. Een sok in zijn gezicht wapperen hielp maar tijdelijk; hij werd wakker, maar viel gelijk weer in slaap, en de zaagmachine vervolgde in alle hevigheid zijn werkzaamheden. Dit circus herhaalde zich de hele nacht. Een weekend is dat nog wel vol te houden, maar wat als je iedere nacht met het geluid van een stationair draaiende tractor naast je in slaap moet zien te komen? Dan heb je een serieus probleem.

Een kort biologiesje om de achtergrond van snurken helder te krijgen. Snurken ontstaat door een vernauwing in de luchtweg. Bij de ademhaling gaat de lucht namelijk via de neusholte, keelholte en de luchtpijp naar de longen. Aan het begin van de luchtpijp, ter hoogte van de adamsappel, zitten je stembanden. Als

je snurkt, kan je neusholte te nauw zijn, maar vaker is de ruimte achter de huid te nauw, bij de overgang van de neus- naar de keelholte. Bij het inademen worden je tong, het zachte gehemelte met de huid en de wanden van je keelholte naar elkaar toe gezogen. Dat gaat trillen, en hier doet Zaagmans zijn intrede. Vergelijk het met het leeglopen van een ballon; veel lucht gaat snel door een klein gaatje, waardoor het gaatje gaat trillen en geluid maakt.

Geluidsbarrière

Wie denkt dat snurken voorbehouden is aan mannen, heeft het mis. Hoe elegant een vrouw overdag ook kan zijn, in haar slaap kan ze tekeergaan als een beest. Toch zijn er verschillen: van de tien vrouwen snurkt er eentje iedere nacht, tegenover vijf van de tien mannen. En houd je vast: in 2012 werd bij de vrouwelijke snurkkampioen van Nederland een piek van 85 decibel gemeten. Dat staat gelijk aan het geluid van een vliegtuig dat door de geluidsbarrière gaat! De mannelijke

snurkkampioen mat zelfs 90 decibel, zeg maar een bulldozer op 15 meter afstand. We snurken vaker én harder naarmate we ouder worden; het slijmvlies van de keelholte wordt steeds dikker omdat vetweefsel zich met de jaren ophoopt. Combineer de nauwere luchtweg met het slapper worden van de slijmvliesen (net als onze huid) waardoor deze sneller gaan trillen, en alle voorwaarden voor een stevig potje zagen zijn aanwezig. Ook afkomst kan een rol spelen; heb je een erfelijk bepaalde nauwe keelholte, dan is het af te raden met de complete familie in één ruimte te overnachten.

Snurken stimuleren en voorkomen

Niet alleen leeftijd of genen spelen een rol, je kunt snurken zelf ook aanwakkeren of afremmen. Omdat snurken ontstaat door een te smalle luchtweg, moet je leefregels hanteren die de luchtweg openhouden: gezond eten en genoeg bewegen, stoppen met roken, niet te zwaar tafelen vlak voor

bedtijd en geen alcohol vanaf twee uur voor het slapen. De luchtweg wordt juist *smaller* door: slapen op je rug (gehemelte, huid en tong zakken naar achteren), alcohol en sommige medicatie (verslapt de spieren), roken, brandend maagzuur en overgewicht (verdikt de keelholte wand), vergrote keel- en/of neusamandelen en neusholteverstopping (bij verkoudheid of allergie).

Ergens anders slapen

Soms kan grover geschut tegen het snurken nodig zijn. Zo zijn er kinbanden om de mond gesloten te houden, plastic spreiders om de neus open te houden, een elektrisch apparaat dat stroomstootjes geeft zodra het snurken begint, of je naait simpelweg een tennisbal in de pyjama zodat je niet op je rug slaapt. Echter: deze middelen helpen nauwelijks, en houden je juist eerder uit je slaap. Ook fervent snurker Henk* beleefde slapeloze nachten. Dat kwam vooral door zijn slaapapneu, een adempauze van meer

dan 10 seconden, doordat de luchtweg tijdelijk totaal is afgesloten. "Mijn vrouw Marga sliep meestal door mijn gesnurk heen. Er zat een cadans in. Maar toen er slaapapneu bij kwam, en ik steeds naar adem happend wakker werd, verstoorde dat haar nachtrust." Marga: "Hij sloeg ook om zich heen als hij wakker werd. Toen dat slaapgebrek mij begon op te breken, heb ik een paar maanden ergens anders geslapen. Hij was ook niet wakker te krijgen, ook al zei hij: 'Geef me maar een trap als ik zo snurk!' Maar ja, je eigen man z'n bed uittrappen doe je ook niet, dan maar ergens anders slapen." Vanwege zijn slaapapneu sliep Henk jarenlang veel te licht, en kwam – mede daardoor – zelfs in een depressie terecht. "Ik werd al die jaren vermoeider wakker dan toen ik naar bed ging. Pas na talloze gesprekken wees een bevestigende dokter mij op de term 'slaapapneu'. In het ziekenhuis kreeg ik een CPAP-apparaat. Dat is een neusmasker met een rubberen slang dat verbonden is met een blaasap-

'Je eigen man z'n bed uittrappen doe je ook niet, dan maar ergens anders slapen'

paraat. Tijdens de slaap blaast dat extra lucht in de keel, waardoor de weke delen in de keel elkaar niet raken. Maar met zo'n slang moet je eigenlijk op je rug slapen, en ik kan dat niet. Na acht weken ruzie met die rubberen slang zijn we gestopt, en kreeg ik als alternatief een snurkbeugel aangemeten. Daarvoor keken ze eerst met een camera via mijn neus of de luchttoevoer beter zou verlopen wanneer mijn onderkaak naar voren getrokken zou worden. Er zit namelijk een scharnier op die kunststofbeugel die dat regelt. Door de vrijere luchtwegen sliep ik beter door; in jaren was ik niet meer zo fris wakker geworden! Dat beetje heb ik nu elke nacht in; soms probeer ik het uit te laten, maar Marga merkt dat ik onrustiger slaap, en zelf word ik dan toch minder uitgerust wakker. Dus, ook al is fijn anders: inhouden dat ding. Het snurken werd bij mij niet minder, maar het slaapapneu was het grootste probleem, en dat is nu voorbij."

* De naam Henk is een pseudoniem.

'In 2012 werd bij de vrouwelijke snurkkampioen van Nederland een piek van 85 decibel gemeten'