

Behandeling tegen snurken en OSAS met een MRA

Snurken en slaapapneu, alleen lastig voor uw omgeving?

Snurken komt veel voor bij zowel mannen als vrouwen en zorgt voor geluids-overlast. De partner, maar ook de rest van de familie, kan hiervan veel hinder ondervinden.

Vindt het snurken met veel geluid plaats, dan is er ook sprake van een zogenaamd slaapapneu syndroom (OSAS). Door ontspanning van de tong- en keel-spiers wordt steeds voor kortere tijd de ademhaling gedeeltelijk of volledig geblokkeerd. Afhankelijk van het aantal keren per uur en de duur van de ademstop, spreekt men over een milde, matige of ernstige apneu. Gevolg op de korte termijn:

- vermoeidheid overdag
- slechte concentratie
- spontaan in slaap vallen, waardoor bijvoorbeeld het deelnemen aan het verkeer onverantwoord is.

Op de langere termijn kan slaapapneu onder andere leiden tot een tot een verhoogde bloeddruk, hart- of herseninfarct. Overgewicht, een onregelmatig slaapritme, alcohol, tabak, slaapmiddelen en ook sommige medicijnen verergeren het slaapapneu syndroom.

Diagnose

Of er sprake is van slaapapneu is alleen vast te stellen door middel van een slaaponderzoek. Dit kan in het ziekenhuis gebeuren, maar ook kan er apparatuur meegegeven worden naar huis.

Hiermee worden de noodzakelijke metingen gedaan tijdens de slaap. De diagnose slaapapneu wordt gesteld door het OSAS-team. Dit team bestaat uit een longarts, een neuroloog, een KNO-arts en een kaakchirurg.

Behandeling

De behandeling van slaapapneu kan bestaan uit het gebruik van een Mandibulair Repositie Apparaat (MRA). Het aanmeten van de MRA vindt plaats op de polikliniek van de kaakchirurgen. Om uiteindelijk vast te stellen of de MRA werkt, wordt mogelijk na de behandeling nogmaals een slaaponderzoek gedaan.

Hoe werkt een MRA

Een MRA bestaat uit een 'beugel' die vastklikt op de boventanden en een 'beugel' die vastklikt op de onder-tanden. Als deze met elkaar worden verbonden, gaat de onderkaak automatisch naar voren. Door het naar voren schuiven van de onderkaak door deze beugel wordt de luchtweg open gehouden. Klachten van snurken en apneus zullen hierdoor verminderen. De MRA wordt uiteraard alleen tijdens het slapen gedragen.



Hoe wordt een MRA vervaardigd

Voor het maken van een MRA zijn gebitsafdrukken nodig. Eerst wordt de conditie van het gebit gecontroleerd en er worden röntgenfoto's gemaakt. Alleen een goed onderhouden gebit met gezond tandvlees en voldoende tanden en kiezen is geschikt om een MRA op vast te klikken. Ook wordt opgemeten hoever de onderkaak naar voren kan schuiven. De afdrukken en deze metingen worden naar een tandtechnisch laboratorium gestuurd. Afhankelijk van het type MRA duurt het een aantal weken voor de MRA klaar is. Voor mensen die geen eigen tanden en kiezen hebben zijn er soms toch mogelijkheden om een MRA te maken.

Vergoeding

De MRA wordt vergoed voor apneupatiënten vanuit de basisverzekering als de Apneu Hypopneu Index (AHI), tussen de 5 en 30 is en u klachten heeft als gevolg van uw slaapapneu. De AHI, het aantal gemeten apneus per uur, wordt gemeten tijdens het slaaponderzoek. De longarts of KNO-arts zorgt voor de verwijzing naar de kaakchirurg. Voor vergoeding wordt een machtiging aangevraagd bij uw zorgverzekeraar.

Voor 'normale' snurkers geldt **geen** vergoeding.

Gebruiksaanwijzing van de MRA

Als de MRA klaar is wordt gekeken of deze goed vast op de boven- en onderkaak past. Nadat u drie nachten goed geslapen heeft met de MRA mag u beginnen met het instellen van de MRA. Uw behandelaar laat zien hoe u dat kunt doen en geeft instructie hoeveel u per keer de onderkaak verder naar voren moet stellen. U mag **niet** meer doen dan is voorgeschreven, omdat het kaakgewricht en de kauwspieren aan deze positie moeten wennen.

De eerste dagen kunt u last krijgen van een vermeerderde speekselproductie of soms juist van een droge mond. Ook kunt u een stijf gevoel krijgen in de kaken, gevoelige tanden en kiezen en het gevoel dat de tanden en kiezen niet meer precies op elkaar passen. U zult merken dat deze klachten geleidelijk minder worden.

Voordat u 's avonds de MRA indoeft is het belangrijk dat u de tanden en kiezen eerst heel goed reinigt. Plak en voedselresten onder de MRA tasten uw gebit aan. Maak de MRA 's morgens goed schoon met water en handzeep. Gebruik **geen** tandpasta of gebitsprothesereiniger! Bewaar de MRA in een bakje water. Houdt de MRA buiten het bereik van viervoeters, want die zijn gek op iets waar zo nadrukkelijk de geur van het baasje aan kleeft.

Enkele weken na het plaatsen van de MRA komt u terug voor een controlebezoek. Neem voor de controle de gebitsmodellen mee, mogelijk zijn deze nodig voor aanpassingen van de beugel. Tijdens deze controle wordt gecontroleerd of de ingestelde stand de juiste is en zo nodig worden correcties aangebracht.

Het verminderen van snurklachten wordt ongetwijfeld opgemerkt door de bedpartner. Bij het gebruik van de MRA voor slaapapneu wordt gecontroleerd of de klachten afnemen. Zo nodig wordt het slaaponderzoek herhaald. Neem bij uw halfjaarlijkse controle door uw eigen tandarts de MRA mee zodat deze op de hoogte is van het apparaat dat u gebruikt.

Complicaties

In het begin zijn mogelijke complicaties bij het gebruik van de MRA:

- kokhalsneigingen bij het inbrengen,
- overmatige speekselvloed,
- gevoelige kaakgewrichten, kauwspieren of tanden,
- kleine veranderingen aan het gebit, bijvoorbeeld het niet helemaal goed op elkaar passen van de tanden en kiezen na het wakker worden. In een heel enkel geval is zo'n verandering van de 'beet' blijvend.

Zoals met alle medische behandelingen kunnen ongebruikelijke complicaties optreden, zoals bijvoorbeeld een kapotte vulling, loskomende kroon of brug. De meeste van deze complicaties zijn zeer zeldzaam. Neemt u daarom contact op met de polikliniek als u vragen heeft over of problemen heeft met de behandeling.

Toestemming

U geeft toestemming aan de behandelaar, om zo nodig, relevante medische informatie in te winnen bij andere behandelaars. U bent voldoende geïnformeerd over de behandeling met het uitreiken van deze informatie en de mondelinge toelichting die hierbij hoort. Wanneer de afdrukken worden gemaakt, stemt u in met behandeling en bevestigt u op de hoogte te zijn van de voor- en nadelen.

Tot slot

Tijdens kantooruren kunt u bij vragen contact opnemen met de polikliniek kaakchirurgie. Bij dringende zaken kunt u buiten kantooruren contact opnemen met de Spoedeisende hulp.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Kaakchirurgen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 11

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 51

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

