

# De oorzaken van apneu



Hoe ontstaat apneu? De meest voorkomende oorzaken van slaapapneu zijn lichaamsbouw en overgewicht.

## Obstructief en centraal apneu

De ademstops worden meestal veroorzaakt doordat de keel dichtvalt. Er is een blokkade, ook wel obstructie genoemd. De specialisten spreken dan van obstructief slaapapneu, afgekort tot osa. Het woord syndroom wordt toegevoegd als er sprake is van osa met een serie klachten die met apneu samenhangen (osas).

Het kan ook zijn dat de hersenen even geen prikkel geven om adem te halen. Dan spreken we van csa, ofwel centraal slaapapneu. Dit komt zelden in pure vorm voor. Meestal is het gemengd, met osa in de hoofdrol. In dit blad spreken we meestal kortweg over apneu. En daar kunnen osa en gemengde apneu onder vallen. Maar meestal niet centraal apneu (csa) in zijn pure vorm.

## Lichaamsbouw en aanleg

Wie goed naar de ontwikkeling van de mens kijkt, ziet dat door de eeuwen heen de kaak steeds kleiner is geworden. Door het rechtop lopen is de luchtweg ook steeds langer geworden. Daarmee is de ruimte in de keel – officieel de bovenste luchtweg genoemd – nauwer geworden en kan deze makkelijker dichtklappen. Van huis uit (door erfelijkheid) kun je een smalle luchtdoorgang in de keel hebben.

Het meest opvallend is dat bij mensen met een terugwijkende kin (retrognaten). Zo kunnen jongere en slanke mensen al apneu hebben. Bij het ouder worden verslappen de spieren rond de bovenste luchtweg, waardoor de kans op apneu toeneemt. Vergrote amandelen kunnen ook een oorzaak zijn, vooral bij kinderen. Apneu zelf is niet erfelijk, maar lichaamsbouw kan dat wel zijn. Bijvoorbeeld de terugwijkende kin. Zo kan bij meerdere mensen in een gezin of familie apneu ontstaan.

Apneu is niet erfelijk, maar lichaamsbouw kan dat wel zijn

## Overgewicht als oorzaak en gevolg

Een andere oorzaak van apneu is overgewicht. Te veel slap weefsel in de keel zakt dan naar achteren en belemmert de doorgang. Ons huidige leefpatroon leidt makkelijk tot overgewicht en daarmee tot apneu. Maar dat is niet het hele verhaal. Slaaptekort en zuurstofgebrek verstoren ook de stofwisseling en daarmee de hormoon- en insulinehuishouding. Ook dat leidt tot overgewicht. Overgewicht kan dus zowel oorzaak als gevolg zijn van apneu.

## Eerst afvallen?

In het verleden werd bij overgewicht niet altijd meteen met een behandeling gestart. De patiënt werd gevraagd om eerst af te vallen. Om twee redenen is dat niet logisch. Ten eerste omdat apneu ook een oorzaak van overgewicht kan zijn. Ten tweede is afvallen bij obesitas al een zware opgave. Voor iemand die door apneu te weinig energie heeft, wordt afvallen al helemaal een kansloos verhaal.

## Direct behandelen

Direct starten met de apneubehandeling heeft altijd meer effect. Door de nieuwe energie zijn de meeste mensen tot meer in staat dan in de jaren daarvoor. Maar daar moeten ze zelf ook wel het nodige voor doen en laten. Een gezonde leefstijl is ook bij apneu van groot belang. Je leest er elders in dit blad over. Mensen die verstandig eten en voldoende bewegen op een manier die bij ze past, blijken vaak zienderogen op te knappen en lekkerder in hun vel te zitten.

