

Vraag het de ApneuVereniging

Hoe kom ik van die opgeblazen buik af?

Ik gebruik een cpap en heb regelmatig oprispingen en een opgeblazen gevoel in mijn maag. Hoe komt dit en wat kan ik hier aan doen?

Cpap-gebruikers die overmatige oprispingen, een opgeblazen gevoel in de maag, maagzwellings en pijnlijke gaspijnen ervaren, kunnen last hebben van aerofagie. Dit is de term voor het binnendringen van lucht in de slokdarm, die vervolgens de buik ingaat en een opgeblazen gevoel veroorzaakt. Het komt gelukkig niet heel vaak voor, maar wanneer de lucht van een cpap de slokdarm binnendringt en in de buik komt in plaats van in de luchtwegen en de longen, kan dit uitzetting van de maag en gaspijn veroorzaken. Gaspijn wordt ook wel winderigheid of flatulentie genoemd. Hinderlijk en vaak een reden tot ongemak. Er kunnen verschillende oorzaken zijn.

Hoge of lage druk

Een reden kan een te hoge druk van de cpap zijn. De extra lucht zoekt een uitweg via de slokdarm, de maag en de darmen. Ook een te lage druk kan klachten veroorzaken. De lucht is dan niet voldoende om de apneus op te lossen. Je gaat dan al snel pogingen doen om meer lucht te krijgen en die lucht gaat vervolgens via de mond naar de slokdarm.

Door de mond

Ook als je een verstopte neus hebt door verkoudheid, griep of een allergie kan er te veel lucht in de slokdarm komen. Je ontvangt onvoldoende luchtdruk,

opent je mond en zo gaat de lucht via de mond naar de slokdarm. Ook als je een neusmasker draagt, kan het zijn dat je door je mond ademt. Door een plotselinge ademteug bij een arousal komt de lucht uiteindelijk in de slokdarm.

Hyperventilatie

Als je last hebt van hyperventilatie adem je sneller en dieper dan gewoonlijk. Een deel van de lucht verdwijnt via de slokdarm. Tenslotte kan het uitademen tegen de druk van de cpap in problemen geven.

Oplossingen

Als je vermoedt dat de instelling van je cpap onjuist is, te hoog of te laag, neem dan contact op met de behandelaar of leverancier. Is het mogelijk de instelling van de uitademingsdruk te wijzigen? Heb je wel het juiste masker? Zijn de banden goed afgesteld? Een andere, voor de hand liggende oplossing is te slapen met een gesloten mond. Of door een training of door het gebruik van een kinband. Bij hyperventilatie is hulp van een zorgverlener noodzakelijk. Uiteindelijk is het vinden van de oorzaak van aerofagie de manier om tot een oplossing te komen. Bespreek het probleem met je behandelaar, de slaaparts of cpap-leverancier. Blijf er nooit mee tobben.



Vragen over apneu?

De ApneuVereniging beantwoordt via diverse kanalen vragen over apneu en aanverwante zaken. Onze medewerkers, ook de gespecialiseerde medewerkers van het ApneuKenniscentrum, zijn te bereiken via de ApneuHelpdesk (T: 0343 413 414) en ApneuVereniging.nl/contact. Vragen zijn ook te stellen op het ApneuForum en de besloten ApneuFacebookgroep.