

Vraag het de ApneuVereniging

Heeft ochtendhoofdpijn met apneu te maken?

Elke ochtend word ik wakker met hoofdpijn. Kan dat te maken hebben met mijn apneu of instelling van de cpap? En wat kan ik ertegen doen?

Ochtendhoofdpijn kan veel oorzaken hebben. Een verkeerde slaaphouding, een slecht kussen of matras, een verkoudheid of migraine. En wat te denken van onvoldoende ventilatie of een slaapkamer met vochtproblemen. Maar ook slaapapneu kan ochtendhoofdpijn veroorzaken.

Verzuurde spieren

Als je nog niet behandeld wordt voor apneu of als de therapie nog niet optimaal is, heb je tijdens de slaap vaak ademstops. Je lichaam reageert hierop op verschillende fronten. Je wil ademen, door de blokkade in je keel heen. Maar dat gaat niet. Je nekspieren, schouderpijnen en vaak ook je beenspieren spannen zich strak aan om lucht te krijgen. De spieren proberen heel hard te werken, maar ook zij krijgen zuurstoftekort en kunnen hun afvalstoffen niet uitademen. Dit verzuurt de spieren en

op den duur gaan ze helemaal vast zitten. Dit kan zeker hoofdpijn veroorzaken.

Uitdroging

Een tweede oorzaak voor ochtendhoofdpijn kan te maken hebben met het feit dat apneupatiënten in hun slaap vaak transpireren. En wie niet of niet optimaal behandeld wordt, moet 's nachts heel vaak naar het toilet. Dit veroorzaakt een lichte uitdroging, wat ook weer hoofdpijn kan geven. Deze verdwijnt in de ochtend als je gaat drinken.

Uitademdruk

Bij behandeling met de cpap is het ook mogelijk dat je niet goed kan uitademen tegen de ingestelde druk van de cpap in. Dit komt vaker voor bij mensen met obesitas. De ademhaling is oppervlakkig en de borstspieren zijn vaak niet krachtig genoeg om

tegen de druk uit te ademen. We noemen dit obesitas hypoventilatie. Dan is het belangrijk om de uitademdruk te verlagen. Of misschien is een cpap dan niet het juiste apparaat. Het kan beter zijn om dan een secuur ingestelde bipap in te zetten. Dit alles in nauw overleg met je behandelaar.

Goede slaaphygiëne

Wat kun je nog meer doen? Zorg in ieder geval voor een goede slaaphygiëne, daardoor slaap je dieper en word je 's ochtends uitgerust wakker. Een donkere, stille, koele en comfortabele slaapkamer is goed voor je nachtrust. Net zoals een bed met een goed kussen en een goed matras. Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Vermijd vlak voor het slapengaan beeldschermen, zoals de telefoon, computer en televisie. Ontspan voor je naar bed gaat, bijvoorbeeld met een (luister)boek. En neem geen zware maaltijd voor het slapengaan.

Ouderwets credo

Het klinkt misschien ouderwets, maar het credo 'rust, reinheid en regelmaat' geldt hier nog steeds. Eenvoudiger gezegd: luister naar je lichaam en wees er zuinig op. Blijf je desondanks toch nog ochtendhoofdpijn houden, neem dan contact op met je behandelaar. Er is dan misschien meer aan de hand



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.