

SomnoDent
Mandibular Repositioning



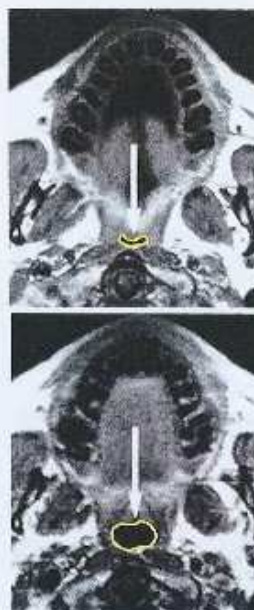
MRA

BEHANDELING VOOR SNURKEN EN OSAS
(OBSTRUCTIEF SLAAP APNEU SYNDROOM)

SNURKEN EN SLAAPAPNEU, ALLEEN LASTIG VOOR UW OMGEVING?

Snurken komt veel voor en zorgt voor geluidsoverlast zodat de partner, maar ook de rest van de familie hiervan veel hinder kan ondervinden. Vindt het snurken met overdadig veel geluid plaats, dan kan er ook sprake zijn van een zogenaamd slaapapneu syndroom waarbij door ontspanning van de tong en kaakspieren, steeds voor korte tijd de ademhaling gedeeltelijk of volledig wordt geblokkeerd. Afhankelijk van het aantal keren per uur en de duur dat een dergelijke adem stop plaatsvindt spreekt men over milde, matige of ernstige apneu. Gevolg op de korte termijn is dat men overdag erg moe is, zich slecht kan concentreren en spontaan in slaap valt, waardoor bijvoorbeeld deelnemen aan het verkeer onverantwoord is. Op de langere termijn kan een onbehandelde slaapapneu leiden tot verhoogde bloeddruk, hart en herseninfarcten. Overgewicht, onregelmatige slaapritme, alcohol, tabak en slaapmiddelen verergeren het slaapapneu syndroom.

De behandeling kan bestaan uit het gebruiken van een CPAP en er zijn ook chirurgische mogelijkheden. Deze folder gaat over het gebruik van een MRA (Mandibulair Repositie Apparaat) als oplossing voor snurken of apneu. Of er werkelijk sprake is van slaapapneu is alleen vast te stellen door een slaaponderzoek. Dit kan in het ziekenhuis gebeuren, maar ook kan apparatuur meegegeven worden naar huis waarmee de noodzakelijke metingen kunnen worden gedaan tijdens de slaap. Om vast te stellen of de MRA werkt, dient na de behandeling nogmaals een slaaponderzoek plaats te vinden.



HOE WERKT DE MRA?

(mandibulair repositie apparaat)

Zoals hiervoor beschreven ontstaat snurken en slaapapneu door een blokkade van de ademweg. Dat kan op het niveau van het zachte gehemelte zijn maar ook op het niveau van de tong. Bij snurken trillen zachte delen van de keel in de luchtstroom tijdens het ademen en veroorzaken zo het typische snurkgeluid. Als de zachte delen van de keel (huig, achterkant van de tong) de luchtstroom geheel afsluiten spreken we van apneu. Omdat de patiënt met apneu geen zuurstof meer krijgt, wordt hij zonder het te merken even wakker, voordat hij weer in slaap valt tot de volgende apneu plaatsvindt. Hij rust hierdoor niet uit en wordt uiterst vermoeid wakker.

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 wordt de luchtweg open gehouden. De zachte delen uit de keel, blokkeren hierdoor niet meer de lucht waardoor het snurken het optreden van blokkade van de luchtweg (apneu) niet meer optreedt. De MRA wordt alleen tijdens de slaap gedragen.



HOE WORDT EEN MRA VERVAARDIGD?

Voor het maken van een MRA zijn er gebitsafdrukken nodig. Vooraf aan deze afdrukken is het goed om de conditie van het gebit te bekijken zoals dat bij een tandheelkundige controle gebeurt, eventueel in combinatie met röntgenfoto's. Alleen een goed onderhouden gebit met gezond tandvlees en voldoende tanden en kiezen is geschikt om een MRA op vast te klikken. Ook meet de behandelaar op hoe ver de onderkaak naar voren kan schuiven. De afdrukken en deze metingen worden naar het tandtechnisch laboratorium gestuurd waar de MRA wordt vervaardigd. Afhankelijk van het type MRA dat u heeft gekozen, duurt het een aantal weken voor de MRA klaar is. Voor mensen die geen eigen tanden of kiezen hebben zijn er ook mogelijkheden om een MRA te gebruiken.

GEBRUIKSAANWIJZING VAN DE MRA

Als de MRA klaar is wordt gekeken of deze goed vast op de onder-, en bovenkaak past. Slaapt u goed met de MRA dan mag u, nadat u er 3 nachten mee geslapen heeft, beginnen met het instellen van de MRA. Uw behandelaar laat u zien hoe dat gaat en hoeveel u per keer de onderkaak verder naar voren moet stellen. U mag niet meer doen dan is voorgeschreven omdat uw kaakgewricht en kauwspieren aan deze toch onnatuurlijke stand moeten wennen. Wacht ook telkens 2 tot 3 dagen alvorens de MRA nog verder naar voren te draaien. Lukt het niet om na drie nachten door te slapen doe dan eerst het onderste deel van de MRA in en pas later ook het bovenste deel. Lukt het helemaal niet dan neemt u weer contact op met uw behandelaar.

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

Voordat u 's avonds de MRA indoeft is het van het grootste belang om uw tanden en kiezen heel goed te reinigen. Plakresten onder de MRA kunnen uw gebit extra schade berokkenen gedurende de nacht.

www.apneupagina.nl

Als u de MRA niet draagt dient u hem droog te bewaren. Voordat u 's morgens de MRA opbergt, dient u hem goed met water en zeep te reinigen. 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. Tijdens deze controle wordt nauwkeurig gecontroleerd of de ingestelde stand de juiste is en zonodig worden correcties aangebracht. Of de MRA werkt bij snurklachten zal ongetwijfeld worden opgemerkt door de bedpartner. **Bij het gebruik van de MRA voor slaapapneu is het van het grootste belang om een slaaponderzoek te doen om te kijken of de apneus voldoende zijn afgenomen.** Neem bij uw halfjaarlijkse controle door uw eigen tandarts de MRA mee, zodat deze op de hoogte is van het apparaat u gebruikt.

FINANCIËN EN GARANTIE

Vanaf 1 januari 2010 wordt de MRA vergoed voor apneupatiënten vanuit de basisverzekering. U komt voor vergoeding in aanmerking als u een AHI heeft tussen de 5 en 30 EN u heeft klachten als gevolg van uw slaapapneu. Uw AHI wordt gemeten in een slaaponderzoek dat (meestal) wordt uitgevoerd via uw longarts. Voor 'normale' snurkers geldt geen vergoeding.

Wij raden u aan om jaarlijks een controle te laten uitvoeren van de MRA en de mogelijke effecten die uw MRA heeft op uw gebit en kaakstand.

Op deze basis bieden we u ook 5 jaar garantie op de MRA.



Tandarts Liem

A. Schipper

Albatrospad 32
1021 TR - Amsterdam Noord
020-6342590
www.tandartsliem.nl

TANDARTS LIEM