



U ontvangt deze informatie, omdat u binnenkort een behandeling voor snurken ondergaat. Hierin leest u over de oorzaken van snurken en wat uw behandeling inhoudt. U kunt uiteraard altijd contact met ons opnemen als u na het lezen nog vragen heeft. De contactgegevens vindt u aan het eind van deze informatie.

Wat is snurken?

Mensen die snurken maken bij het ademen tijdens het slapen een zingend, ruisend of brommend geluid. Dit geluid is soms zo sterk dat anderen er last van kunnen hebben. Bij het ademen gaat de lucht via de neusholte, de keelholte en de luchtpijp naar de longen. Aan het begin van de luchtpijp zitten de stembanden. Snurkgeluiden ontstaan door een vernauwing in de luchtweg in het traject tussen de ingang van de neus en de stembanden. Vaak is de oorzaak een vernauwing achter de huig, de overgang van de neusholte naar de keelholte. Soms belemmeren de keelamandelen ook de doorgang in de luchtweg. Door de vernauwing ontstaat er bij het inademen een onderdruk in de keel. Daardoor wordt het zachte gehemelte met de huig, de tong en de wanden van de keelholte naar elkaar toe gezogen en gaat trillen. Dit veroorzaakt het snurkgeluid.

Snurken en het apneusyndroom

Mensen die snurken hebben vaak ook last van het slaap-apneusyndroom: tijdens het slapen treedt er een ademstilstand op die wel dertig seconden of langer kan duren. Dit kan leiden tot ernstige vermoeidheid overdag.

De behandeling

De behandeling die wij met u op de polikliniek hebben besproken, heeft tot doel het zachte gehemelte wat strakker te maken, zodat het minder trilt tijdens het slapen. De therapie vindt op twee tijdstippen plaats. De ingreep duurt circa twintig minuten en voeren wij uit op de OK.

De voorbereidingen

Op de ochtend van de ingreep moet u nuchter zijn. Wij adviseren u enkele dagen voor de behandeling te stoppen met roken/vapen en geen alcohol te gebruiken. Roken en alcohol hebben negatieve effecten op de wondgenezing. Uiteraard is stoppen met roken verstandiger voor uw gezondheid. Wilt u hulp bij het stoppen met roken? Bekijk de folder '[Stoppen met roken](#)' op de website reinierdegraaf.nl.

Uiteraard is stoppen met roken verstandiger voor uw gezondheid. Wilt u hulp bij het stoppen met roken? Bekijk de folder 'Stoppen met roken' op de website reinierdegraaf.nl

De ingreep

De kno-arts brengt een lange, dunne naald in uw keel. Het uiteinde van de naald wordt verhit. Hiermee maakt de arts een brandwond in het zachte gehemelte.

Na de ingreep

U blijft na de ingreep nog een paar uur op de afdeling ter controle. De verdoving werkt nog enige tijd. U krijgt een recept mee voor pijnstillers; het is niet altijd nodig deze in te nemen. Wij adviseren dat iemand u ophaalt. Het kan zijn dat u zich direct na de behandeling tijdelijk niet lekker voelt.



Weer thuis

Het slikken kan nog enige tijd pijnlijk zijn. De pijn kan uitstralen naar de oren. Het is beter de eerste zeven dagen geen koolzuurhoudende dranken (met prik) te gebruiken. Van melkproducten kan het slijm in de mond soms wat taai worden, wat het slikken moeilijker maakt. Banaan en tomaat geven extra keelpijnklachten. Wel mag u zachte voeding nemen, bijvoorbeeld appelmoes, of voeding dat door de staafmixer of blender zacht is gemaakt. Gebruik afgekoelde voeding. In de loop van de dagen kunt u, afhankelijk van hoe u zich voelt, het dieet uitbreiden. Vermijd de eerste tijd gekruide of 'harde' voedselproducten, zoals chips, broodkorsten of volkorenbrood. Dit kan pijn doen bij het slikken. In het algemeen geldt dat u de voeding aanpast op geleide van de eventuele pijn. Na de behandeling kunt u tijdelijk harder snurken dan voor de ingreep. Dit is normaal.

Werkhervatting

U kunt de dag na de ingreep alle werkzaamheden weer verrichten.

Mogelijke complicaties

Bij iedere operatie is er sprake van enig risico. In dit geval is er een zeer kleine kans op een nabloeding. U moet onmiddellijk contact opnemen als er helder rood bloed uit de wond komt. Tijdens kantooruren belt u met de kno-arts, buiten kantoor tijden met Spoedeisende Hulp. De telefoonnummers vindt u aan het eind van deze patiënteninformatie. Verder is er een kleine kans op een tijdelijk probleem bij snel drinken: de vloeistof loopt bij het slikken uit uw neus. In de eerste week na de operatie merkt u doorgaans nog geen verschil in het snurken. Het kan zijn dat uw uitspraak iets verandert. Doordat het zachte gehemelte strakker wordt, is het mogelijk dat bepaalde letters, vooral de r en de g, anders klinken. Dit komt bij 2 procent van de patiënten voor.

Contact opnemen bij koorts

Wanneer u koorts krijgt en de temperatuur wordt ondanks paracetamol hoger dan 38,5 graden Celsius, moet u het ziekenhuis bellen. Tijdens kantooruren belt u met de kno-arts. Buiten kantoor tijden met Spoedeisende Hulp. Telefoonnummers vindt u aan het eind van deze informatie.

Controle op de polikliniek

U heeft na circa zes weken een controleafspraak op de polikliniek. De kno-arts kijkt dan in uw mond hoe de wond geneest. Ook bespreekt hij met u hoe het met u gaat. Als u vragen heeft, kunt u die stellen. De kno-arts zal ze graag beantwoorden.

Deze informatie beschrijft de meest voorkomende situatie. Deze kan echter afwijken van uw specifieke situatie. Is dat het geval, dan bespreekt de arts dat met u.

Contact

Als u naar aanleiding van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze bespreken met uw kno-arts. Meer informatie over ons ziekenhuis vindt u op de website www.reinierdegraaf.nl.

Tijdens kantooruren kunt u bellen met Reinier de Graaf Delft 015 - 260 42 42. Buiten kantooruren kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp via ons algemene telefoonnummer 015 - 260 30 60