

Positietherapie bij positieafhankelijke OSAS

POSAS

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft van uw arts gehoord dat u een positieafhankelijke OSAS heeft (obstructief slaap apneu syndroom). Dit is een vernauwing of blokkering van de luchtweg, waardoor ademstops optreden. Onderzoek heeft aangetoond dat dit tijdens de slaap vaker optreedt in rugligging dan in zijligging.

Diagnose

Uit de slaapregistratie die u heeft gehad (polygrafie of polysomnografie) is gebleken dat u een positieafhankelijke OSAS heeft, afgekort tot POSAS. Bij de registratie is per slaaphouding het aantal ademstops geregistreerd. Er is sprake van POSAS als u minimaal twee keer zoveel ademstops heeft in rugligging dan in zij- of buikligging. Het kan ook zijn dat u uitsluitend ademstops heeft wanneer u op uw rug slaapt.

Behandeling

Bij POSAS is positietherapie een mogelijke behandeling. Bij positietherapie wordt geprobeerd om rugligging tijdens uw slaap te voorkomen. De OSAS-verpleegkundige kan u hierover advies en uitleg geven.

Positietherapie een relatief eenvoudig toe te passen behandeling en kan leiden tot een belangrijke daling van het aantal ademstops. De beste resultaten worden behaald bij een milde tot matige OSAS. Bij ernstige OSAS of ernstig overgewicht (hoge BMI) is het effect van positietherapie veel minder of zelfs afwezig.

Positietherapie kan ook in combinatie met andere therapieën worden toegepast, zoals CPAP (Continuous Positive Airway Pressure), MRA (Mandibulair Repositie Apparaat/beugel) en KNO-operaties.

Nadat uw slaaphouding is veranderd, kan het effect worden gemeten door het herhalen van een slaapregistratie.

Wat kunt u zelf doen?

Om te voorkomen dat u op uw rug gaat liggen, kunt u tijdens het slapen:

- Een rugzak dragen waarin een handdoek zit of een hierop gelijkend kussen gebruiken.
- Een pyjama dragen met hierin een tennisbal bevestigd.
- Een bh achterstevoren dragen met tennisballen erin.
- Half zittend slapen.

Applicaties op mobiele telefoons

Er zijn verschillende applicaties (apps) voor mobiele telefoons ontwikkeld. Hierbij draagt u tijdens het slapen uw telefoon op uw lichaam; het liefst in een borstzakje of met elastische band om uw borst. Wanneer de app merkt dat u op uw rug ligt, begint uw telefoon te trillen. Daardoor zoekt u vanzelf een andere houding totdat de applicatie stopt. Hier wordt u meestal niet wakker van. Zo kunt u uw houding trainen.

Hulpmiddel bij positietherapie

De NightBalance® is een Slaap Positie Trainer (SPT). Dit apparaatje bevat een actieve slaaphoudingssensor en meet continu uw slaaphouding. Zo nodig reageert het hier op met een zachte trilling tijdens de slaap. Zo kunt u zelf naar een gezonde houding draaien zonder dat uw natuurlijke slaap wordt verstoord.



Op deze manier traint het apparaatje u geleidelijk en vriendelijk om niet op uw rug te slapen. De SPT is ontwikkeld om positietherapie als behandeling voor slaapapneu effectiever en comfortabeler in het gebruik te maken.

De SPT is uitsluitend verkrijgbaar na verwijzing van KNO-arts, neuroloog of longarts. SPT is inmiddels geregistreerd als medisch hulpmiddel en wordt vergoed door zorgverzekeraars.

Voor meer informatie: www.nightbalance.com.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar het Slaapwaakcentrum, tel. (078) 654 53 53. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 uur. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

De foto in deze folder is gebruikt met toestemming van NightBalance B.V. Het is aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren.

Albert Schweitzer ziekenhuis
Januari 2026
pavo 1450