

OVER VERMOEIDHEID, SLAAPPROBLEMEN, SLAAPHOUDING EN APPS OM BETER TE SLAPEN

Vermoeidheid

Mensen met ALS zijn over het algemeen vlugger vermoeid dan gezonde mensen. Ze hebben verzwakte spieren zonder enige reservecapaciteit. Dat betekent dat spieren minder effectief zijn in het behouden van een kracht of spiercontractie, wat wij beschouwen als echte 'vermoeidheid'. Typisch, wanneer je kracht produceert vanuit een spier, dan verhoog je deze kracht door het stimuleren van de zenuwcellen. Dit natuurlijk proces wordt tegengewerkt bij ALS omdat je minder neuronen hebt, en dus zal je problemen hebben om de kracht te genereren die je wilt of nodig hebt. Spieren zullen sneller vermoeid geraken bij hun poging een gebruikelijke taak uit te voeren. In feite hebben we allemaal een fysieke limiet. Voor mensen met ALS komt die limiet eerder nadat ze de ziekte ontwikkelden.

Sommige farmaceutische bedrijven onderzoeken de effecten van spierzwakte en spierverslies, vermoeidheid en verlies aan mobiliteit. Eén bedrijf, het in San Francisco gevestigde Cytokinetics, test een geneesmiddel dat de spierfunctie bij aandoeningen, zoals ALS, zou kunnen verbeteren. Het bedrijf meldde bemoedigende resultaten van fase II klinische studies van het middel, CK-2017357 (nu hernoemd als "Tirasemtiv").

Ondanks het feit dat dit soort van geneesmiddel de oorzaak van ALS niet aanpakt, zou het toch in staat kunnen zijn spieren voor een langere periode te helpen werken voordat ze uitgeput geraken. En dat zou de levenskwaliteit voor mensen met ALS al aanzienlijk kunnen verhogen.

Slaapproblemen

ALS-patiënten kunnen vroeg of laat worden geconfronteerd met allerlei kleine of grote slaapproblemen en ongemakken. Hieronder enkele tips rond veel voorkomende slaapproblemen.

Hebt u het gevoel naar het wc te moeten gaan maar blijkt daarna dat u niet echt moet gaan? Dit zou kunnen wijzen op een ontsteking van de urinewegen, want dit geeft als typisch symptoom dat men frequent wil urineren, dikwijls met een gevoel van dringendheid. Je arts kan dit gemakkelijk opsporen door een staal van uw urine te laten onderzoeken.

Een andere veel voorkomend probleem is een 'overactieve blaas'. Dit kan veroorzaakt worden door spierspasmen. Als dat het geval is kan uw arts u de nodige medicatie voorschrijven, de zogenaamde anticholinergica. Deze medicatie kan de blaasspasmen verminderen en helpt daarenboven bij overvloedige speekselproductie, een vaak voorkomend probleem bij mensen met ALS. Dat komt doordat een bijwerking van anticholinergische medicatie is dat ze de speekselproductie vermindert. Teveel speekselvorming kan heel lastig zijn, zeker indien u reeds moeite hebt met slikken.

Indien u last heeft van nachtelijke spierkrampen of van het 'restless legs syndroom' raadpleeg dan ook je arts. Want ook daar bestaan medicijnen en behandelingen voor.

ALS-patiënten ontwikkelen in sommige gevallen ook ademhalingsproblemen die gerelateerd zijn aan de zwakte van de ademhalingspijpen. Het nemen van slaapmedicatie kan die toestand zelfs verergeren. Dat komt doordat, wanneer men beter slaapt, het moeilijker wordt om diep te ademen. Men wordt dan wakker wanneer de hoeveelheid zuurstof in het bloed zakt onder het noodzakelijk gehalte voor een goede zuurstofcirculatie in het lichaam. Indien dit het geval is kan men baat vinden bij een longfunctieonderzoek of aan een nachtelijk slaaponderzoek, dit om de toestand beter te onderzoeken. Uw arts kan er nadien voor zorgen dat u een niet-invasieve beademing ('Bi-Pap') bekomt. Dit is een ademhalingsstelsel onder druk dat erin bestaat dat 's nachts een plastic masker over de neus en mond wordt aangebracht, met een toestel dat een deel van het ademhalingswerk van haar overneemt.

Wat is de beste slaaphouding

Driekwart van de Belgen slaapt in zijlig, 20% in ruglig en de overige 5% ligt op de buik. De houding waarin je inslaapt, is niet noodzakelijk degene die je het grootste deel van de nacht aanhoudt. Mensen nemen meestal automatisch die positie aan die hen zo weinig mogelijk ongemakken bezorgt. Bij specifieke klachten kan de juiste slaappositie helpen. Bij een juiste slaaphouding is het belangrijk dat de wervelkolom langs de zijkant bekeken in zijn natuurlijke houding ligt. De lichte kromming moet dus behouden blijven.

ZIJLIG

De foetushouding

Dit is de zijlig met de armen in de slaaprichting en de benen opgetrokken naar de borst. Een kussentje onder de knie belast de rug het minst. Deze houding is goed tegen lage rugpijn, stress en slaapapneu, maar slecht voor nek- en hoofdpijn. Bij nekpijn is het zeker belangrijk ervoor te zorgen dat de nek- en de rugwervels in een vloeiende lijn doorlopen. Zo niet kan de nekpijn verergeren en doorstralen naar de rug en het hoofd. Gebruik dus een hoofdkussen dat een goede steun biedt en vermijd het dubbelvouwen van een te laag hoofdkussen.

De lepeltjeshouding

Dit is de foetushouding, maar dan in de armen van de partner, die in dezelfde houding voor of achter je ligt. Deze houding is goed tegen stress, rugpijn en slaapapneu maar slecht bij rug-, nek- en schouderklachten.

De herstelpositie

Dit is de zijlig met de armen in de richting van het lichaam en de benen lichtjes gebogen. Deze houding is goed tegen indigestie, maagproblemen en zure oprispingen en ook goed voor mensen met rugklachten. Let er wel op dat matras en hoofdkussen het lichaam op een goede manier ondersteunen. De wervelkolom moet bij het slapen in zijlig een rechte lijn vormen.

De aangepaste zijlig of driekwarthouding

Deze houding neem je aan wanneer je halverwege tussen buik- en zijlig in ligt, met een opgetrokken bovenste been of arm. Een zuivere zijlig is echter beter, zeker wanneer u rugpijn hebt omdat er anders draaiing in de nek en de rug ontstaat. Vaak wordt zo'n houding uitgelokt door een te harde matras, waar de schouders en het bekken niet diep genoeg in kunnen verzinken. De zijlig met een arm achter de rug is af te raden. Deze is onnatuurlijk en heeft een slechtere doorbloeding tot gevolg.

RUGLIG

In ruglig wordt het lichaam vrij goed ondersteund en wordt het gewicht verspreid over de grootst mogelijke oppervlakte. Lage rugpijn kan echter veroorzaakt worden door te weinig ondersteuning. Om de lendekromming te behouden, kan u een kussen of een handdoek in de lende leggen. Ook kan u met opgetrokken knieën slapen of een kussen in de knieholte leggen.

Deze houding is goed tegen gewrichtspijnen en artritis omdat het gewicht van het lichaam gelijkmatig verdeeld wordt. Deze houding is echter alleen goed indien je een aangepaste matras hebt die extra steun biedt aan de enkels, schouders en de rug. Vermijd dat uw nek te sterk plooit door een kussen te gebruiken dat niet te groot is. Deze houding is slecht voor snurken, slaapapneu en het hart. Doordat het hoofd achterover ligt, ga je sneller snurken en slaapapneu ontwikkelen. Rugslapers gebruiken best een dun kussen voor wat steun in de nek.

BUIKLIG

In deze houding lig je plat op de buik met de armen naast het lichaam en de benen gestrekt. Deze houding is goed tegen snurken maar slecht voor rug en nek. De felle kromming van de onderrug belast de ruggewrichten te veel. Een kussen onder je buik kan dit verhelpen. Ook de wervelkolom in de nek wordt zwaar belast door de sterke zijdelingse draaiing van het hoofd. Veel buikslapers slapen daarom zonder hoofdkussen. Om de nekrotatie te verlichten kunt u een hoofdkussen plaatsen onder de schouder en borstkas ter hoogte van de zijde waarnaar het hoofd is gedraaid.

GSM apps om beter te kunnen slapen

Voor mensen die moeite hebben met inslapen of met slaapproblemen te kampen hebben, hebben de software-fabrikanten allerhande GSM apps ontwikkeld. GSM apps zijn 'toepassingen' voor smartphones die andere functies vervullen dan het voeren van een telefoongesprek. Een mobiele applicatie of kortweg app is een software-applicatie die ontworpen is om te draaien op een smartphone, tablet of een ander elektronisch handapparaat. Met behulp van apps is het mogelijk eenvoudig extra functies aan een mobiel apparaat toe te voegen, zodat deze kunnen worden uitgebreid tot

multifunctionele communicatieapparatuur. Apps zijn in het leven geroepen om het de gebruiker makkelijker te maken. Ze kunnen bijvoorbeeld gebruikt worden om snel informatie te raadplegen. Inhoudelijk kunnen apps variëren van sport-, weer- of nieuwsapplicaties tot toepassingen met betrekking tot internetbankieren, amusement, boeken, fotografie, koken, muziek, lifestyle, onderwijs, routenavigatie enz.

Inmiddels is er ook een variëteit aan gratis en lage-kost 'slaap apps' voor iPhones en Android beschikbaar via de iTunes en Google Play app stores. Deze apps, ontworpen om u te helpen slapen, zijn onderverdeeld in twee categorieën: diegenen die geluiden of geruis verschaffen die u helpen te relaxeren en u naar inslapen geleiden en diegenen die een registrerende functie hebben om u (en misschien uw arts) te helpen een idee te vormen met welke slaapproblemen je allemaal kampt.

Zoek gewoon de naam van de app op in de geschikte online store, afhankelijk of je een iPhone iTunes.com hebt of een Android GooglePlay

Voor iPhones:

Perfect Sleep (gratis): Een handleiding om u te leren mediteren. Ontworpen om een diepere meer genoegdoening gevende slaap te verschaffen.

Sleep Cycle Alarm Clock: Wekt u tijdens uw laatste diepe slaapfase, zodat je minder kans hebt om je suf of vermoeid te voelen.

DS Counting Sheep (gratis): Moeilijk in slaap vallen? Hier is een hulpmiddel dat het u makkelijker maakt om schaapjes te tellen.

Voor Android toestellen:

Lightening Bug-Sleep Clock (gratis): brengt een bibliotheek van bijna 200 geluidsfragmenten en geluidsvoorbeelden met inbegrip van regenstormen, oceaangolven, witte ruis, stadstreinen, meditatiebeltonen, en meer.

Relax Timer (gratis): Leg gewoon je GSM bij of onder uw kussen en het zal uw slaap opvolgen, waardoor je een beter idee krijgt van of je nu de rust krijgt die je nodig hebt.

Sleep as Android (gratis voor een test van twee weken): Verschaft u een grafiek over uw slaapgeschiedenis, gegevens over uw slaapdeficiet en statistieken over je diepe slaap. Het laat u zelfs toe de informatie te delen op Facebook en Twitter indien u dat wil.

Met deze slaaptips hopen wij dat u een goede nachtrust tegemoet gaat.