

Geen pijn tijdens slaapwandelen

09-11-2015 – LEIDEN/BUSSUM – **Mensen die zich tijdens het slaapwandelen verwonden, voelen vaak geen pijn zolang zij nog slapen. Zelfs botbreuken doen bij een groot deel van de slaapwandelaars pas pijn zodra zij uit hun slaap ontwaken. In wakkere toestand ervaren slaapwandelaars daarentegen vaker hoofdpijn en migraine dan gezonde slapers.**

Onwerkelijk

De meeste mensen kennen het fenomeen “slaapwandelen” alleen uit stripverhalen of vermakelijke films, waarbij de slaapwandelaar in een penibele situatie terecht komt zonder zich daar ook maar enigszins bewust van te zijn. Een dergelijk scenario lijkt zó onwerkelijk dat we ons nauwelijks kunnen voorstellen dat dit in de echte wereld ook voorkomt. Helaas – want slaapwandelen is feitelijk niet half zo vermakelijk als films ons doen geloven- heeft vier procent van de volwassenen te maken met slaapwandelen. En dat kan soms inderdaad leiden tot de val van een dak of het in een auto stappen en wegrijden.

Pijnsensaties

Alsof het niet onwerkelijk genoeg is dat een persoon onbewust uit bed stapt met het risico zich gedurende de slaap te verwonden, blijkt nu uit Frans onderzoek dat slaapwandelaars deze verwondingen vaak niet eens opmerken. Terwijl 47 procent van de onderzochte slaapwandelaars gedurende minimaal één episode verwondingen had opgelopen, was slechts één op de vijf deelnemers direct na de verwonding wakker geworden. De overige slaapwandelaars ervoeren geen pijn gedurende de slaap; deze sensatie kwam pas later in de nacht of in de ochtend. De onderzoekers beschrijven zelfs gevallen waarin slaapwandelaars ondanks botbreuken, bijvoorbeeld van het uit een raam op de derde verdieping springen, zonder pijnsensaties doorsliepen.

Symptomen

Gelukkig neemt de slaapstoornis niet altijd zulke gevaarlijke vormen aan. Slaapwandelen valt onder de noemer ‘parasomnie’, een groep slaapstoornissen waarbij men ongewenst of vreemd gedrag vertoont tijdens de slaap. De ogen van een slaapwandelaar zijn vaak open en staren in de ruimte terwijl de slaper uit bed opstaat, wegloopt en ongepaste gedragingen uitvoert. Voorbeelden hiervan zijn urineren in de wasmand, meubels verplaatsen, praten of schreeuwen tijdens het lopen, compulsief eten (slaap gerelateerde eetstoornis) of seksuele handelingen uitvoeren (seksomnambulisme). De slaapwandelaar kan erg verward zijn na een episode en heeft hieraan vaak geen herinnering. Het wakker maken van een slaapwandelaar kan, zeker bij mannen, met enige boosheid of zelfs agressie beantwoord worden.

Hoofdpijn

Behalve het risico op verwondingen tijdens het slaapwandelen, heeft de slaapstoornis ook als nadeel dat de slaap erdoor verstoord wordt. Onze nachtrust is immers bedoeld om het lichaam en de geest ruimte tot ontspanning en herstel te bieden. De onbewuste activiteiten gedurende de nacht staan dit herstelproces in de weg en beperken het gevoel uitgerust te zijn in de ochtend. Misschien verklaart dat waarom slaapwandelaars vaker last hebben van hoofdpijn en migraine overdag. Uit het onderzoek bleek dat slaapwandelaars vier keer zoveel last hebben van hoofdpijn als mensen die niet

slaapwandelen, en zelfs tien keer vaker migraine ervaren. Slaapwandelen is zodoende een vervelende slaapstoornis die de gezondheid en kwaliteit van leven nadelig kan beïnvloeden.

Behandeling

Bij kinderen vanaf 8 jaar komt slaapwandelen vaker voor (17 procent). Na het twaalfde jaar verdwijnen de klachten meestal weer. Erfelijkheid speelt een belangrijke rol. De slaapstoornis kan ook later in het leven ontstaan, of (incidenteel) het gevolg zijn van alcoholgebruik, bepaalde medicatie of een onderbroken slaap dankzij andere slaapstoornissen zoals het obstructief-slaapapneu syndroom (OSAS). De behandeling van slaapapneu kan in dit laatst genoemde geval ook het slaapwandelen verhelpen. Omdat vermoeidheid en slaapttekort bij slaapwandelaars sneller een episode veroorzaken is het belangrijk extra aandacht te besteden aan een goede nachtrust. Ook hier kan een slaapspecialist hulp bieden, bijvoorbeeld door de slaapgewoonten te verbeteren en het slaapritme te helpen versterken. Want slaapwandelen heeft, net als bijvoorbeeld praten in de slaap of tandenknarsen, vaak een grotere impact dan we kunnen vermoeden.

© ChronoMed Redactie / I.L.S.

Bron: Pain in Sleepwalking: A Clinical Enigma, Regis Lopez et al. (2015), *Sleep*, doi.org/10.5665/sleep.5144.