

Beter slapen met een dwarslaesie

Informatie en tips voor een goede nachtrust



Versie 1.0, oktober 2025

Geschreven door:

- Marieke Rinkema, ergotherapeut bij Reade, gespecialiseerd in slaap en vermoeidheid.
- Margreet van Dam, vrijwilliger en ervaringsdeskundige onderzoek bij Dwarslaesie Organisatie Nederland.
- David Gobets, revalidatiearts bij Heliomare, gespecialiseerd in dwarslaesie en betrokken bij de diagnostiek en behandeling van slaapapneu.
- Jasmijn Holla, senior onderzoeker op het thema gezond leven bij Hogeschool Inholland.

Betrokken organisaties:

Hogeschool Inholland, Reade, Heliomare en Dwarslaesie Organisatie Nederland

Deze brochure is mede tot stand gekomen dankzij financiering door Regieorgaan SIA onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO)

Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie.



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Waarom deze brochure?	4
Voor wie is deze brochure?	4
Bij wie kun je terecht?	4
1. Uitleg over slaap	5
Slaapfasen	5
Slaap en alertheid	6
Hoeveel slaap heb je nodig?	7
2. Slaapproblemen bij een dwarslaesie: oorzaken en stoornissen	8
Pijn	8
Vaak moeten plassen	9
Te warm of te koud	9
Minder beweging overdag	10
Wakker worden voor zorg	11
Mentale klachten	11
Ademhalingsproblemen en slaapapneu	12
Periodieke beenbewegingen en het restless legs syndroom	13
Verstoord slaapritme (circadiane ritmestoornissen)	14
3. Algemene slaaptips	16
Regelmaat	16
Licht	16
Beweging	17
Comfort/lichouding	18
Temperatuur	19
Voeding	19
Dagplanning	19
Bouw je dag af	19
Ontspanning	20
Gebruik van je bed	20
Gedachten/piekeren	21
Meer lezen?	22
Geraadpleegde bronnen	23

Inleiding

Waarom deze brochure?

Veel mensen met een dwarslaesie hebben problemen met slapen. Een dwarslaesie kan je slaap op verschillende manieren beïnvloeden, bijvoorbeeld door pijn, spasticiteit, ademhalingsproblemen of een veranderde lichaamstemperatuur. Goed slapen is belangrijk om te herstellen, energie te hebben en je fit te voelen. In deze brochure vind je uitleg over slaap, mogelijke oorzaken van slaapproblemen bij een dwarslaesie en praktische tips die je kunnen helpen om beter te slapen.

Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor iedereen met een dwarslaesie, compleet of incompleet, hoog of laag, lopend of gebruikmakend van een rolstoel. De meeste informatie en adviezen zijn voor iedereen bruikbaar. Waar dat nodig is, maken we onderscheid en vermelden we voor welke groep het geldt. Ook mensen met een caudalaesie of spina bifida kunnen veel informatie en tips uit deze brochure gebruiken.

Bij wie kun je terecht?

In deze brochure lees je wat je zelf kunt doen om beter te slapen. Helpen de tips niet en blijf je last houden van slaapproblemen? Bespreek dit dan met je arts. Vaak kun je terecht bij je huisarts. Heb je klachten die duidelijk samenhangen met je dwarslaesie, dan is je revalidatiearts een goed aanspreekpunt. Samen met jou kunnen zij bekijken of slaaponderzoek of behandeling nodig is.

1. Uitleg over slaap

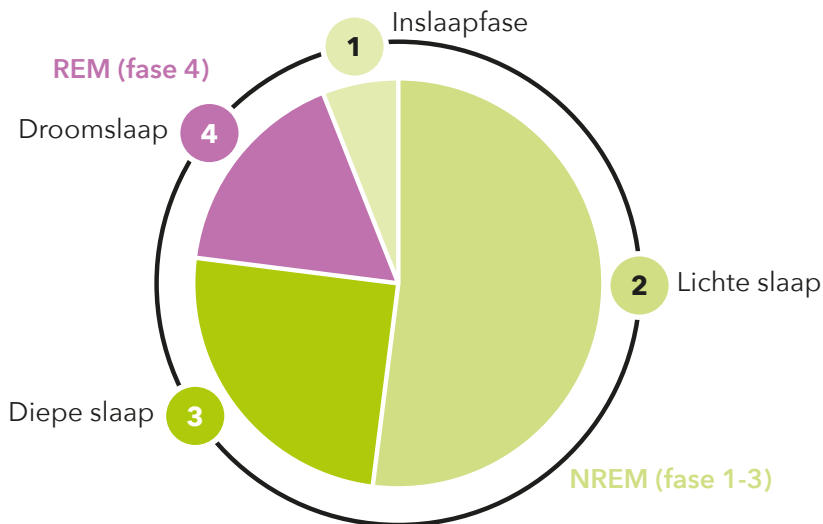
Slapen, iedereen doet het en als het goed gaat denken we er niet over na. Baby's slapen het grootste deel van de dag. Jongeren blijven vaak laat op en slapen lang uit. Ouderen gaan juist eerder naar bed en zijn ook vroeger wakker.

Maar wat is slapen eigenlijk en waarom doen we het? Onderzoekers weten steeds meer over slaap, maar er blijven ook vragen open over het hoe en waarom. Wat we wél weten: slaap is noodzakelijk voor herstel, zowel lichamelijk als geestelijk.

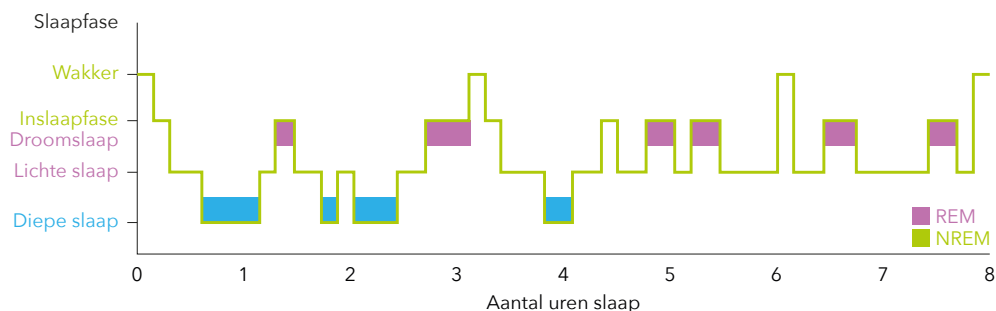
Als je niet genoeg slaapt, merk je dat al snel. Je raakt uitgeput, wordt vatbaarder voor ziektes en wondjes herstellen minder snel. Ook je stemming, concentratie en geheugen lijden eronder: je wordt sneller prikkelbaar of emotioneler. Op de lange termijn kan een tekort aan slaap bijdragen aan psychische klachten, zoals depressie bij volwassenen of gedragsproblemen bij kinderen.

Slaapfasen

De slaap bestaat uit vier verschillende fasen, waarin je lichter of dieper slaapt (zie onderstaand diagram).¹



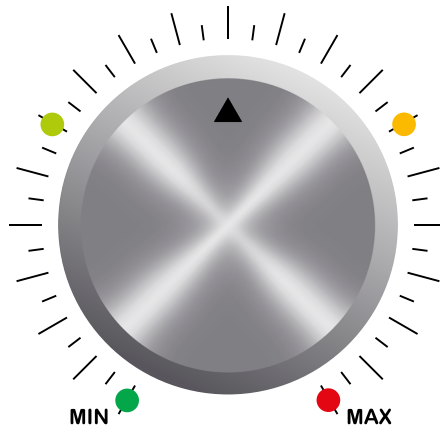
De eerste drie fasen worden samen de non-REM-slaap (NREM) genoemd. In de eerste fase (NREM 1 of inslaapfase) val je langzaam weg. Je ogen kunnen nog langzaam bewegen en je wordt in deze lichte slaapfase gemakkelijk wakker. Bijvoorbeeld door geluid. Deze fase gaat al snel over in de tweede slaapfase (NREM2 of lichte slaap), waarin je nog steeds licht slaapt, maar niet meer van ieder geluid wakker wordt. Over de hele nacht genomen breng je de meeste tijd in deze fase door. Daarna volgt de diepe slaap (NREM3). Je ademhaling en hartslag worden rustiger en wakker worden is lastig. Als je toch wakker wordt, kun je even gedesoriënteerd zijn. Na de non-REM-slaap kom je in de REM-slaap (Rapid Eye Movement), ook wel de droomslaap genoemd. Je spieren zijn dan volledig ontspannen, terwijl je ogen snel heen en weer bewegen. In deze fase heb je de meest levendige dromen. Deze vier slaapfasen herhalen zich in cycli van ongeveer 90 minuten gedurende de nacht (zie onderstaand schema).



Na iedere cyclus is het heel normaal om even wakker te worden. Vaak merk je dit niet omdat het zo kort duurt en je direct weer verder slaapt. Bij pijn of ongecontroleerde beenbewegingen, lukt dat inslapen echter minder goed. Daardoor kom je minder vaak in de diepe slaap terecht en kun je je de volgende dag vermoeid voelen. Tijdens de **diepe slaap** maakt het lichaam groeihormoon aan, wat bijdraagt aan lichamelijk herstel. Dit herstel is extra belangrijk na een dag met veel lichamelijke inspanning. Tijdens de **REM-/droomslaap** worden emoties een plek gegeven en wordt het geheugen geordend.

Slaap en alertheid

Als je slaapt ben je niet alert: niet op de omgeving en ook niet op je eigen lichaam. Het tegenovergestelde is hyperalert, de zogenaamde vechtluchtstand. Je lichaam staat dan in de actiestand: je hartslag gaat omhoog, je spieren spannen zich aan en je bent helemaal klaar om te reageren. Je kunt dit vergelijken met een schakelaar, zoals een dimmer waarmee je het licht feller of zachter maakt, of een knop op de magnetron om de stand in te stellen. Zoiets als de schakelaar op de volgende pagina.



De schakelaar heeft 4 standen: slaap (**uiterste stand**); sluimerstand (**tussenstand**); gewoon alert (**tussenstand**); en hyperalert (**uiterste stand**). Natuurlijk zijn er in het echt veel meer gradaties van alertheid, maar om het eenvoudig uit te leggen gebruiken we hier deze vier standen.

Als je veel in de hyperalertstand staat, kan de knop als het ware vast gaan zitten. Dat wordt dan je voorkeursstand, waardoor terugschakelen moeilijker wordt. Dit maakt het lastig om 's avonds in slaap te vallen, omdat je lichaam niet vanzelf terugschakelt. Het kan ook gebeuren dat je 's nachts wakker wordt en meteen klaarwakker bent: de schakelaar schiet dan direct terug naar de hyperalertstand.

Om goed te kunnen slapen is het belangrijk dat de schakelaar soepel blijft bewegen. Dat lukt door hem overdag af en toe bewust terug te zetten naar de sluimerstand. Neem een paar keer per dag zo'n 15 minuten pauze om echt even terug te schakelen. Daardoor went je lichaam eraan en wordt het 's nachts ook makkelijker om de schakelaar naar slaap terug te zetten.

Hoeveel slaap heb je nodig?

Hoeveel slaap je nodig hebt, verschilt per persoon. De meeste mensen hebben 7 tot 9 uur slaap per nacht nodig. Uitschieters naar boven of beneden komen voor, maar zijn zeldzaam. Als je overdag fit en alert bent, slaap je waarschijnlijk genoeg. Heb je daarentegen vaak moeite om wakker te worden, ben je overdag slaperig, kun je je slecht concentreren of val je gemakkelijk in slaap tijdens het autorijden of lezen, dan kan dit wijzen op te weinig slaap.

2. Slaapproblemen bij een dwarslaesie: oorzaken en stoornissen

Als je een dwarslaesie hebt, merk je misschien dat slapen niet altijd vanzelf gaat. Afhankelijk van de plek en de ernst van de laesie kunnen je bewegingsmogelijkheden, gevoel en andere lichaamsfuncties zijn aangetast. Daardoor kun je in meer of mindere mate last krijgen van slaapproblemen.

Veel mensen met een dwarslaesie hebben moeite met inslapen, worden 's nachts regelmatig wakker of hebben een verstoord slaapritme. Ook slaapstoornissen zoals slaapapneu en periodieke beenbewegingen komen relatief vaak voor. Daardoor slaap je minder diep en voel je je overdag vaak moe en minder energiek, wat het dagelijks functioneren moeilijker maakt.²

Goed slapen is belangrijk voor je gezondheid. Slecht of te weinig slapen kan je weerstand verlagen, pijn verergeren en invloed hebben op je concentratie, geheugen en stemming.³⁻⁵ Het vergroot ook de kans op lichamelijke problemen, zoals overgewicht, hart- en vaatziekten en diabetes. Net als iedereen heb je slaap nodig om te herstellen van de dag en weer op te laden voor morgen.

In dit hoofdstuk bespreken we de meest voorkomende oorzaken en slaapstoornissen bij een dwarslaesie. Per onderdeel lees je: wat het probleem is en hoe het je slaap beïnvloedt; wat je zelf kunt doen; en bij wie je terecht kunt als de klachten blijven bestaan.

Pijn

Pijn kan je nachtrust flink verstoren. Het kan ervoor zorgen dat je moeilijk in slaap valt of dat je 's nachts regelmatig wakker wordt. Hierdoor kom je minder vaak in de diepe slaap terecht en voel je je overdag vermoeid of uitgeput. Pijn kan daarnaast leiden tot extra spierspanning, waardoor ontspannen en inslapen nog lastiger wordt.

Wat kun je zelf doen?

- Experimenteer met verschillende lighoudingen en gebruik kussens of hulpmiddelen om druk op pijnlijke plekken te verlichten. Zie ook de tip over lighouding en comfort op pagina 18.
- Zorg voor een comfortabel matras en beddengoed dat goed bij jouw situatie past.
- Bespreek met een fysiotherapeut of ergotherapeut of er ontspanningsoefeningen of houdingsadviezen zijn die specifiek bij jouw pijnklachten helpen.

Wanneer hulp inschakelen?

Blijft pijn je slaap verstoren? Bespreek dit dan met je arts. Bij algemene pijn kun je terecht bij je huisarts. Heeft de pijn te maken met je dwarslaesie, dan kan de revalidatiearts met je meedenken over een passende behandeling.

Vaak moeten plassen

Normaal gesproken maakt je lichaam 's nachts meer antidiuretisch hormoon (ADH) aan. Dit hormoon zorgt ervoor dat je minder urine produceert, zodat je niet steeds naar het toilet hoeft. Bij een dwarslaesie kan dit proces verstoord zijn. Daardoor moet je 's nachts soms net zo vaak plassen als overdag. Dit kan je slaap meerdere keren onderbreken, waardoor je moeilijk in een diepe slaap komt en je je overdag vermoeid voelt.

Wat kun je zelf doen?

- Zorg dat je blaas voor het slapengaan goed leeg is.
- Let op je vochtinname in de avond: drink wel genoeg, maar beperk koffie, thee en andere cafeïnehoudende dranken.
- Houd bij of er een patroon is, bijvoorbeeld of je steeds rond dezelfde tijd wakker wordt om te plassen.

Wanneer hulp inschakelen?

Af en toe 's nachts wakker worden om te plassen is heel normaal. Word je echter vaak wakker en merk je dat dit je slaap en dagelijks functioneren verstoort, bijvoorbeeld omdat je overdag erg moe bent? Bespreek dit dan met je huisarts of revalidatiearts. Het is daarbij handig om een paar nachten bij te houden hoe vaak en wanneer je moet plassen. Met die informatie kan je arts beter inschatten welke aanpak jou kan helpen.

Te warm of te koud

Bij een gezond werkend lichaam past de temperatuur zich automatisch aan voor een goede nachtrust. Je bloedvaten in de huid verwijden zich om warmte kwijt te raken en vernauwen bij kou om warmte vast te houden. Zo blijft je lichaam op de juiste temperatuur. Bij een dwarslaesie op T6 of hoger werkt dit systeem minder goed. Je lichaam kan daardoor sneller afkoelen of juist te warm blijven, wat je slaap kan verstoren.

Wat kun je zelf doen?

- Draag in de winter warme sokken of gebruik een extra deken om warmte vast te houden.
- Zorg in de zomer juist voor verkoeling, bijvoorbeeld met een ventilator of licht beddengoed.
- Gebruik meerdere dunne lagen dekens, zodat je er makkelijk een laagje bij of af kan doen als je het te warm of te koud hebt.

Wanneer hulp inschakelen?

Blijf je ondanks deze maatregelen veel last houden van warmte of kou en merk je dat dit je nachtrust en dagelijks functioneren beïnvloedt? Bespreek dit dan met je huisarts of revalidatiearts.

Minder beweging overdag

Als je overdag minder actief bent, kan je slaapritme verstoord raken.

Lichaamsbeweging overdag helpt om 's avonds beter in slaap te komen en om dieper te slapen. Wanneer je door je dwarslaesie minder beweegt, krijgt je lichaam minder duidelijke signalen dat het tijd is om te rusten. Hierdoor kan inslapen en goed doorslapen moeilijker worden.

Ook als je rolstoelgebruiker bent of een loophulpmiddel gebruikt, is het belangrijk om binnen jouw mogelijkheden voldoende te bewegen. Luister hierbij altijd naar je lichaam. Regelmatige activiteit overdag zorgt ervoor dat je lichaam en zenuwstelsel kunnen schakelen tussen actie en ontspanning, wat helpt om 's avonds gemakkelijker tot rust te komen.

Wat kun je zelf doen?

- Probeer langdurig stil zitten te onderbreken: wissel rustmomenten af met momenten waarop je actief bent. Als je loopfunctie hebt, dan kun je actief zijn door regelmatig even te gaan staan of lopen. Als rolstoelgebruiker kun je bijvoorbeeld actief zijn door recht(er)op te gaan zitten, je armen, schouders en/of hoofd te bewegen, ademhalingsoefeningen te doen of een stukje rolstoel te rijden.
- Beweeg je weinig? Begin dan klein en bouw rustig op. Je hoeft niet in één keer veel te bewegen. Begin met korte momenten van activiteit, bijvoorbeeld een paar minuten rekken of oefeningen doen vanuit je stoel, en bouw dit stap voor stap uit tot een activiteitsniveau dat bij jou past. Je hoeft niet in één keer aan de beweegerichtlijnen te voldoen. Kleine, haalbare doelen zijn beter vol te houden.
- Kies een beweegactiviteit die je leuk vindt en bij je past.
Als je iets doet wat je graag doet, houd je het makkelijker vol.
- Plan beweegmomenten bewust in. Het helpt als je vaste momenten op de dag kiest om iets actiefs te doen. Zet eventueel een herinnering in je telefoon of schrijf ze op in je dagplanning.
- Wees mild voor jezelf. Soms lukt het niet om je beweegplan precies uit te voeren en dat is niet erg. Elke kleine vorm van beweging telt en draagt bij aan je gezondheid én slaap.
- Vermijd intensieve inspanning vlak voor het slapengaan, omdat je lichaam na inspanning tijd nodig heeft om weer tot rust te komen.

Wanneer hulp inschakelen?

Lukt het je niet goed om voldoende te bewegen of weet je niet goed wat haalbaar is in jouw situatie? Vraag dan om hulp aan een fysiotherapeut of buurtsportcoach. Zij kunnen samen met jou kijken naar geschikte manieren om meer beweging in je dag te brengen. Hier vind je de contactgegevens van de buurtsportcoach aangepast sporten in jouw gemeente (zie pagina 22 voor het webadres).

Wakker worden voor zorg

Je slaap kan 's nachts onderbroken worden doordat je hulp nodig hebt, bijvoorbeeld bij katheterisatie, of om van houding te wisselen om doorligplekken te voorkomen. Deze zorgmomenten kunnen je slaapritme verstoren, waardoor je minder diep slaapt en je je overdag moe voelt. Het is vaak ook lastig om daarna weer goed in slaap te vallen, omdat je lichaam opnieuw moet ontspannen.

Wat kun je zelf doen?

- Probeer zorgmomenten te bundelen en goed te plannen, zodat je slaap minder vaak wordt onderbroken.
- Houd het licht tijdens de zorgmomenten zo gedimd mogelijk.
- Creëer na de zorg een rustige overgang terug naar de slaapstand, bijvoorbeeld door rustig te ademen of een ontspanningsoefening te doen.

Wanneer hulp inschakelen?

Merk je dat je slaap ernstig verstoord wordt en je overdag erg moe bent? Bespreek dit dan met je zorgverlener en/of revalidatiearts. Soms is het mogelijk om de frequentie of timing van de zorgmomenten aan te passen, of hulpmiddelen te gebruiken die je slaap minder verstoren.

Mentale klachten

Stress, spanning, angst of somberheid kunnen je slaap sterk beïnvloeden. Als je piekert of gespannen bent, blijft je lichaam vaak in de 'actiestand' staan, waardoor ontspannen en inslapen moeilijker wordt. Ook kun je 's nachts sneller wakker worden en daarna moeilijk weer verder slapen.

Bij een dwarslaesie kunnen gevoelens van stress, angst of somberheid vaker voorkomen. Dat is heel begrijpelijk: de laesie kan zorgen voor grote veranderingen in je dagelijks leven. Slecht slapen en spanning kunnen elkaar bovendien versterken, waardoor je in een vicieuze cirkel terecht komt.

Wat kun je zelf doen?

- Ontspannings- of ademhalingsoefeningen kunnen helpen om je lichaam uit de actiestand te krijgen.
- Zorg overdag voor voldoende beweging. Dit helpt om spanning te verminderen en ondersteunt een betere nachtrust. Zie ook de beweegtips op pagina 12.
- Zorg voor voldoende daglicht overdag. Dit is goed voor je stemming én je slaapwaakritme. Zie ook de tip over licht op pagina 16.

Wanneer hulp inschakelen?

Als stress, somberheid of angst langere tijd aanhouden of je dagelijks functioneren beïnvloeden, is het belangrijk om dit te bespreken met je huisarts of revalidatiearts. Zij kunnen samen met jou kijken welke ondersteuning of behandeling passend is, bijvoorbeeld gesprekken met een psycholoog of een online zelfhulptraining gericht op het omgaan met piekeren of somberheid.

Ademhalingsproblemen en slaapapneu

Voor een goede ademhaling tijdens de slaap moeten de luchtwegen openblijven. Bij een dwarslaesie komt het vaker voor dat de luchtweg (gedeeltelijk) vernauwt of dichtvalt, waardoor de ademhaling tijdelijk stopt. Dit heet slaapapneu.

De ademstops zorgen ervoor dat de hoeveelheid zuurstof in je bloed daalt en je diepe slaap wordt onderbroken. Daardoor kun je 's nachts vaker (gedeeltelijk) wakker worden en je overdag moe voelen. Met name mensen met een hoge dwarslaesie hebben een verhoogd risico op slaapapneu. Uit onderzoek blijkt dat deze slaapstoornis bij hen tot negen keer vaker voorkomt dan bij mensen zonder dwarslaesie.⁶

Mogelijke oorzaken:

- Rugligging. Veel mensen met een dwarslaesie kunnen alleen op hun rug slapen, wat slaapapneu kan verergeren.
- Zwakke ademhalingsspieren. Bij een hoge dwarslaesie ($\geq C5$) werken de ademhalingsspieren, zoals het middenrif, minder goed. Dit maakt het ademen tijdens de slaap moeilijker.³
- Overgewicht. Mensen met een dwarslaesie hebben een verhoogd risico op overgewicht. Overgewicht vergroot de kans op slaapapneu, doordat vet rondom de luchtwegen de ademhaling belemmert.
- Medicatie. Mensen met een dwarslaesie kunnen centraal dempende medicatie gebruiken, bijvoorbeeld voor het behandelen van zenuwpijn of spasticiteit. Deze medicijnen maken het zenuwstelsel rustiger en de spieren slapper. Het gevolg is dat de luchtweg makkelijker dichtvalt en ademstops minder opvallen; daardoor kan slaapapneu erger worden.

Wat je kunt merken van slaapapneu:

- Snurken
- Vaak wakker worden in de nacht
- Wakker worden doordat je ademhaling stopt (of je partner merkt dit op)
- Je moe voelen, zelfs na een lange nacht slapen
- Overdag slaperig zijn of in slaap vallen
- Concentratieproblemen
- Ochtendhoofdpijn

Wat kun je zelf doen?

- Zorg voor een comfortabele slaaphouding. Als het mogelijk is, kan slapen op je zij of buik de klachten verminderen. Lees meer over comfort en lighouding bij zowel een hoge als lage laesie op pagina 18.
- Als je overgewicht hebt, kan afvallen helpen om slaapapneu te verminderen.

Wanneer hulp inschakelen?

Als je jezelf herkent in deze klachten, of als iemand anders opmerkt dat je ademhaling stopt tijdens de slaap, bespreek dit dan met je huisarts of revalidatiearts. Zij kunnen je zo nodig doorverwijzen voor een slaaponderzoek, waarbij onder meer je ademhaling en slaapkwaliteit worden gemeten. Ook kunnen zij samen met jou kijken naar een passende behandeling. Behandeling kan bijvoorbeeld bestaan uit een beugel of gezichtsmasker om je luchtwegen open te houden tijdens de slaap.

Periodieke beenbewegingen en het restless legs syndroom

Onwillekeurige spieractiviteit, zoals spasticiteit of periodieke beenbewegingen, kan je slaap flink verstoren. Hier gaan we in op periodieke beenbewegingen en het restless legs syndroom (RLS). Deze slaapstoornissen komen relatief vaak voor bij mensen met een dwarslaesie.

Ook als je je benen door een dwarslaesie niet of minder goed kunt bewegen, kun je 's nachts last hebben van onwillekeurige spierbewegingen of krampen. Onderzoekers denken dat dit komt door een netwerk van zenuwcellen in het ruggenmerg, dat ritmische bewegingen kan aansturen. Normaal gesproken wordt dit netwerk afgeremd door signalen vanuit de hersenen. Bij een dwarslaesie komen die signalen niet goed door, waardoor de bewegingen optreden.^{3,7}

Periodieke beenbewegingen zijn plotselinge, schokkende bewegingen van je benen tijdens de slaap, vaak met optrekken van de teen, enkel en knie. Ze komen bij mensen met een dwarslaesie ruim drie keer zo vaak voor als bij mensen zonder dwarslaesie.^{2,5} Onderzoek laat zien dat deze bewegingen vaker voorkomen bij mensen met een incomplete dwarslaesie dan bij mensen met een complete dwarslaesie. Het is nog niet duidelijk waarom dat zo is.^{2,7}

Wat je kunt merken:

- Je wordt meerdere keren per nacht wakker door de bewegingen van je benen.
- Je voelt je overdag erg moe, ook al heb je lang geslapen.

Het restless legs syndroom (RLS) komt vaak voor samen met periodieke beenbewegingen. Hierbij voel je een vervelend, kriebelend of tintelend gevoel in je benen en heb je de drang om ze te bewegen. Het gevoel verdwijnt zodra je beweegt, maar komt vaak terug als je weer stilzit of ligt. Deze klachten ontstaan vooral in rust, met name 's avonds en 's nachts, en kunnen het moeilijk maken om in slaap te vallen.

Mogelijke oorzaken

De precieze oorzaak van periodieke beenbewegingen en RLS is niet bekend. Onderzoekers denken dat veranderingen in de stofwisseling van ijzer en dopamine een rol spelen. Dopamine is een stof die helpt bij het doorgeven van signalen tussen zenuwcellen. Daarnaast kunnen factoren zoals ijzertekort, nierproblemen, schildklierstoornissen, bepaalde medicijnen en slaapapneu bijdragen aan de klachten. Bij mensen met een dwarslaesie kan ook meespelen dat de remmende signalen vanuit de hersenen het ruggenmerg niet goed bereiken, waardoor het zenuwnetwerk de bewegingen blijft aansturen.^{3,7}

Wat kun je zelf doen?

- Overdag regelmatig bewegen kan helpen om de klachten te verminderen, ook als je je benen niet goed kunt bewegen. Het kan geen kwaad om het te proberen en misschien merk je dat het helpt. Lees voor meer informatie over bewegen de slaaptip hierover op pagina 17.
- Zorg voor goede slaapgewoonten. Een rustige avondroutine en vaste slaaptijden kunnen bijdragen aan een betere nachtrust. Probeer 's avonds cafeïne te vermijden en beperk het gebruik van telefoon, televisie, computer of tablet. Verderop in deze brochure vind je meer algemene slaaptips.

Wanneer hulp inschakelen?

Als je klachten ernstig zijn of niet verminderen door goede slaapgewoonten, bespreek dit dan met je huisarts of revalidatiearts. Als de klachten worden veroorzaakt door bijvoorbeeld ijszertekort, een bijwerking van medicijnen of slaapapneu, kan een arts de oorzaak gericht behandelen. Als er geen duidelijke oorzaak is, kan medicatie soms helpen om de klachten te verminderen.

Verstoord slaapritme (circadiane ritmestoornissen)

Je lichaam heeft een interne klok die bepaalt wanneer je moe wordt en wanneer je wakker wordt. Dit natuurlijke ritme wordt onder andere beïnvloed door licht en donker, eetmomenten en lichaamsbeweging. Soms raakt dit ritme uit balans. Je wordt dan te vroeg of juist te laat moe en kunt overdag last hebben van concentratieproblemen of overmatige slaperigheid.

Mogelijke oorzaken van een verstoord slaapritme:

- Stress
- Gebruik van bepaalde medicijnen of drugs
- Een biologisch ritme dat niet goed aansluit bij het normale dag- en nachtritme
- Onregelmatige werktijden of nachtdiensten
- Jetlag na een lange reis
- Verminderde melatonineproductie

Melatonine is een hormoon dat je lichaam helpt om slaperig te worden.

Bij een hoge dwarslaesie (boven T8), vooral bij een complete laesie, maakt het lichaam vaak minder melatonine aan. Hierdoor kan inslapen moeilijker zijn.

Wat kun je zelf doen?

- Zorg voor regelmaat. Probeer elke dag rond hetzelfde tijdstip op te staan en naar bed te gaan. Zorg overdag voor licht, activiteit en contactmomenten, en maak de avond juist rustiger en donkerder. Zo geef je je lichaam duidelijke signalen wat "dag" en wat "nacht" is.
- Beweeg overdag voldoende. Bewegen helpt om je slaapwaakritme te reguleren. Met een dwarslaesie kan dit lastiger zijn, maar ook kleinere vormen van activiteit kunnen verschil maken. Lees voor meer informatie over bewegen de slaaptip hierover op pagina 17.
- Ga elke dag naar buiten. Vooral in de ochtend. Daglicht helpt om je biologische klok goed af te stellen, waardoor je 's avonds beter in slaap valt.

Wanneer hulp inschakelen?

Blijft je slaapwaakritme langdurig verstoord en ben je hierdoor vermoeid of functioneer je minder goed? Bespreek dit dan met je huisarts of revalidatiearts.

Zij kunnen samen met jou bekijken of behandeling mogelijk en nodig is.

Bij sommige mensen kunnen lichttherapie of melatoninetabletten helpen om het slaapritme te verbeteren. Lichttherapie kun je thuis doen met een speciale lamp of bril, maar doe dit altijd in overleg met je arts. Melatonine is zonder recept verkrijgbaar bij de drogist en apotheek, maar gebruik het niet op eigen initiatief. Bij de meeste mensen helpen melatoninetabletten niet om beter te slapen.⁸

Vermoedelijk helpt dit ook niet bij mensen met een lage of incomplete laesie omdat hun eigen melatonine-aanmaak meestal niet verstoord is. Bij mensen met een hoge, complete dwarslaesie (boven T8) kan de melatonine-aanmaak wél verstoord zijn. Onderzoek laat zien dat het effect van extra melatonine in deze groep wisselend is.^{9,10}

Samengevat kun je te maken krijgen met verschillende factoren die je slaap kunnen verstoren. Dit kan invloed hebben op je energie, hoe je je voelt en je gezondheid in het algemeen. Op de volgende pagina's vind je handige tips waarmee je zelf aan de slag kunt. Hopelijk helpen ze je om beter te slapen en je overdag fitter te voelen.

Lukt dat niet of merk je dat je toch slaapproblemen houdt?

Bespreek dit dan met je huisarts of revalidatiearts. Zij kunnen samen met jou kijken welke behandelingen of oplossingen er zijn.

3. Algemene slaaptips



Regelmaat

Breng regelmaat in de tijden waarop je opstaat en naar bed gaat. Door elke ochtend rond hetzelfde tijdstip op te staan en 's avonds op een vast moment naar bed te gaan, leren je hersenen wanneer het tijd is om wakker te worden en wanneer om te slapen.

Begin met het vasthouden van een vast opstatijdstip. Daarna wordt het vanzelf makkelijker om ook een vast tijdstip voor het slapengaan aan te houden.

Je hersenen kennen geen weekend: probeer dus ook in het weekend ongeveer dezelfde tijden aan te houden. Als je in het weekend lang uitslaapt, geef je jezelf aan het begin van de week eigenlijk een soort jetlag, die dagen kan aanhouden.



Licht

Licht speelt een rol bij het wakker worden en in slaap vallen. In de ochtend hebben we licht nodig om wakker te worden en energie te krijgen.

In de avond is het van belang dat we het licht temperen om weer slaperig te worden. Het gaat hier om blauw licht zoals je dat aan de hemel ziet en waar we in de zomer vaak al vroeg van wakker worden. Datzelfde blauwe licht komt voor in computer-, tv- en telefoonschermen. Door het kijken in blauw licht in de avond rem je de aanmaak van melatonine, ons lichaams-eigen slaperigheidshormoon.

Zorg dus in de ochtend voor voldoende licht, bijvoorbeeld door naar buiten te gaan of gelijk de gordijnen open te doen. En beperk in de avond het gebruik van blauw licht.



Beweging

Door overdag te bewegen geven je spieren een seintje aan je hersenen dat er herstel nodig is. Dat herstel gebeurt tijdens de diepe slaap, waarin je lichaam "groeihormoon" aanmaakt. Beweging overdag helpt je hersenen dus om 's avonds makkelijker in de diepe slaap te komen.

Hoeveel lichaamsbeweging gezond is, hangt af van je belastbaarheid. Je kunt dit eventueel samen met een fysiotherapeut bepalen. Als algemene richtlijn kun je de beweegrichtlijnen aanhouden. Als je fitter wil worden, kun je ook kijken naar de wetenschappelijke trainingsrichtlijnen voor mensen met een dwarslaesie. Zie pagina 22 voor de webadressen.

Je hoeft echter niet altijd intensief te sporten om effect te merken.

Ook dagdagelijks bewegen helpt om je slaap te verbeteren.

Probeer langdurig stil zitten regelmatig te onderbreken: wissel rustmomenten af met momenten waarop je actief bent.

- Heb je loopfunctie? Sta regelmatig even op of maak een kort looprondje.
- Gebruik je een rolstoel? Ga wat rechter zitten, beweeg je armen, schouders of hoofd, doe ademhalingsoefeningen of rijd een stukje.
- Begin klein als je weinig beweegt. Een paar minuten rekken of lichte oefeningen vanuit je stoel kunnen al verschil maken. Bouw dit rustig op tot een activiteiteniveau dat bij jou past.
- Kies activiteiten die je leuk vindt en plan vaste beweegmomenten in. Zo houd je het makkelijker vol.
- Wees mild voor jezelf: elke kleine vorm van beweging telt en draagt bij aan je gezondheid én je slaap.

Beweeg bij voorkeur overdag of vroeg in de avond. Intensieve inspanning vlak voor het slapengaan kan je zenuwstelsel activeren en het moeilijker maken om in slaap te vallen. Tot hoe laat je nog comfortabel kunt bewegen, verschilt per persoon. Probeer uit wat voor jou werkt.



Comfort/lichouding

Goed slapen begint bij een plek waar je je veilig voelt en volledig kunt ontspannen. Zorg voor een donkere, goed geventileerde kamer die niet te koud en niet te warm is. Een verlichte wekker kan handig zijn om de tijd te zien, maar kan ook te veel licht geven in de nacht. Als het te koud is, val je moeilijk in slaap. Te warm kan hetzelfde effect hebben. Experimenteer daarom om te ontdekken wat voor jou prettig is.

Een goed bed speelt ook een grote rol. Het moet je lichaam ondersteunen zonder dat je erin wegzakt of er juist te hard op ligt. Zo kun je comfortabel liggen en makkelijker ontspannen. Vraag eventueel je ergotherapeut of fysiotherapeut om advies over een goede lighouding of een passend matras.

Om huidschade of doorligwonden te voorkomen, is het belangrijk om comfortabele, soepele nachtkleding te dragen die niet te strak zit. Een drukverlagend of anti-decubitusmatras kan helpen om de druk op je huid te verminderen. Zorg er daarnaast voor dat je benen niet tegen elkaar liggen. Je kunt bijvoorbeeld een kussen tussen je knieën en enkels leggen, of op je buik slapen als je dat prettig vindt. Het dragen van sokken in bed kan je voeten beschermen tegen beschadiging. Verander daarnaast regelmatig van slaaphouding, zodat er niet te lang druk op dezelfde plekken blijft.

De beste slaaphouding voor jou

De ideale slaaphouding verschilt per persoon. Dit hangt af van het niveau en de ernst van je dwarslaesie én van je persoonlijke voorkeur.

- Bij een cervicale dwarslaesie wordt vaak aangeraden om op je rug te slapen met een goed ondersteunend kussen onder je nek. Om overbelasting van je schouders en armen te voorkomen, kun je steunkussens onder je armen leggen. Ook kan het prettig zijn om je bovenlichaam iets omhoog te leggen met een verstelbaar matras of een wigkussen. Dit vergemakkelijkt de ademhaling en kan je slaapkwaliteit verbeteren.
- Bij een thoracale, lumbale of caudale laesie is het meestal comfortabeler om op je zij of rug te slapen. Ligt je voorkeur bij zijligging, dan kan een kussen tussen je knieën en enkels de druk op je huid verminderen. Kussens achter je rug kunnen extra stabiliteit en steun geven. Slaap je liever op je rug, dan kan een kussen onder je knieën helpen om de druk op je onderrug te verlichten.



Temperatuur

Omdat je lichaam bij een (hoge) dwarslaesie minder goed zelf de lichaamstemperatuur regelt, heb je het sneller te warm of te koud. Dat kan je slaap verstoren. Het is daarom belangrijk om extra aandacht te besteden aan een prettige temperatuur in bed. In de winter kan het helpen om warme sokken te dragen of een extra deken te gebruiken. In de zomer kun je zorgen voor verkoeling, bijvoorbeeld met een ventilator of licht beddengoed.



Voeding

Een zware maaltijd kan je uit je slaap houden, maar ook trek kan inslapen moeilijk maken. Eet daarom niet te zwaar in de laatste twee uur voordat je naar bed gaat. Heb je 's avonds nog trek, neem dan een lichte snack, zoals een halve banaan of een cracker met licht beleg. Koffie bevat cafeïne, wat een opwekkend effect heeft. Drink daarom in de avond geen koffie meer. Zwarte en groene thee bevatten theïne, dat hetzelfde effect heeft als cafeïne. Kies 's avonds liever voor kruidenthee. Alcohol en andere drugs kunnen helpen om sneller in te slapen, maar zorgen ervoor dat je minder diep slaapt, onrustiger ligt en gemakkelijker wakker wordt.



Dagplanning

Goed slapen begint al in de ochtend! Door overdag regelmatig korte momenten van rust te nemen en te ontspannen, leert je zenuwstelsel beter schakelen tussen de actie- en herstelstand. Hoe soepeler dat schakelen gaat, hoe makkelijker je 's avonds in de slaapstand komt. Een handige richtlijn is om elke 2 uur een kwartiertje rust te nemen. Zit of lig dan ontspannen, zonder prikkels, zoals je telefoon of een intensief gesprek. Je kunt er ook voor kiezen om te gaan liggen en een powernap te doen. Zet dan wel een wekker, zodat je niet in de diepe slaap belandt. Meer uitleg hierover vind je in de tekst Slaap en alertheid op pagina 6-7.



Bouw je dag af

Kleine kinderen kun je niet zomaar uit de ballenbak halen, in bed leggen en verwachten dat ze direct gaan slapen. Ze moeten eerst tot rust komen en hebben behoefte aan vaste rituelen voor het slapen gaan. Dat stelt de hersenen gerust, waardoor ze niet meer alert hoeven te zijn en gemakkelijker kunnen inslapen.

Voor volwassenen werkt dat eigenlijk precies hetzelfde. Bouw je dag af door in het laatste anderhalf uur voor het slapengaan geen intensieve activiteiten meer te doen. Dus: geen mails beantwoorden, geen moeilijke gesprekken voeren en geen ingewikkelde taken uitvoeren. Bedenk in plaats daarvan een vast avondritueel met rustige activiteiten, zoals een kopje kruidenthee drinken, een boek lezen, muziek luisteren of een ommetje maken.



Ontspanning

Tijdens de slaap zijn alleen de spieren actief die nodig zijn voor vitale functies, zoals de ademhaling, hartslag en spijsvertering. Omdat je ligt, heb je geen spierspanning nodig om jezelf overeind te houden. Wanneer je overdag gespannen of alert bent, span je vaak extra spieren aan, bijvoorbeeld in je nek en schouders. Dit kan gebeuren door stress of pijn, maar ook als je langdurig in een soort “vecht-vluchtstand” staat. Voor mensen met een dwarslaesie geldt dat dit vooral de spieren zijn die nog goed functioneren. Bij een hoge dwarslaesie kan dit zich bijvoorbeeld uiten in spanning in de nek- en schouderspieren; bij een lagere laesie ook in de armen of romp. Als je veel pijn of stress hebt, kan die verhoogde spierspanning de nieuwe ‘normale stand’ worden. Daardoor wordt het moeilijker om de spanning weer los te laten en om in slaap te vallen. Meer uitleg hierover vind je in de tekst Slaap en alertheid op pagina 6-7.

Het kost oefening om spierspanning los te laten als je dat niet gewend bent. Door regelmatig een ontspanningsoefening te doen, leren je hersenen hoe ontspanning aanvoelt en wordt het makkelijker om die toestand terug te vinden. Ook als je tijdens een oefening niet meteen ontspanning voelt, is het zinvol om door te oefenen: je hersenen krijgen dan toch het signaal dat de spanning mag zakken. Na verloop van tijd zul je merken dat ontspannen momenten vaker voorkomen en langer aanhouden.



Gebruik van je bed

Een bed is om in te slapen, niet om allerlei andere dingen in te doen, zoals mails beantwoorden, tv kijken of lange gesprekken voeren met je partner. Hoe sterker de associatie tussen je bed en slapen is, hoe makkelijker het wordt om in slaap te vallen. Vrijen kan natuurlijk wél gewoon in bed.

Ga niet te vroeg naar bed, want dan lig je vaak wakker en lukt inslapen minder goed. Ga pas naar bed als je echt slaperig bent. Lukt het niet om binnen een half uur in slaap te vallen en raak je gefrustreerd? Doe dan iets rustigs, zoals ontspannen muziek luisteren of een mindfulness oefening. Zodra je merkt dat je weer slaperig wordt, ga je terug naar bed (als je eruit was gegaan) of neem je een comfortabele slaaphouding aan (als je in bed bent gebleven).



Gedachten/piekeren

Gedachten hebben veel invloed op hoe je functioneert en dus ook op je slaap. Negatieve gedachten zoals "het zal wel weer niet lukken om in slaap te komen" of "ik móét slapen, want morgen heb ik een belangrijke afspraak" helpen niet om tot rust te komen. Je zet jezelf daarmee juist in de actiestand in plaats van in de ruststand: je alertheid neemt toe in plaats van af.

Door je bewust te worden van dit soort gedachten, kun je ze ombuigen naar helpende gedachten. Denk bijvoorbeeld: "Laat ik genieten van hoe lekker ik in mijn bed lig" of roep een ontspannen herinnering op, zoals een dag op het strand, in de tuin of ergens anders. Bedenk dit soort helpende beelden overdag, zodat je ze 's nachts meteen paraat hebt. Let er wel op dat het verzinnen van een positieve gedachte je niet opnieuw in de actiestand brengt.

Als gedachten overgaan in piekeren, gaat je hoofd op volle toeren draaien. Je spierspanning neemt toe, emoties versterken en de beroemde mug wordt een olifant. Zo kom je niet in de herstel- of ruststand die nodig is om in slaap te vallen. Neem daarom overdag bewust tijd om situaties waar je 's nachts over piekert te overdenken. Vraag jezelf af of ze werkelijk zo negatief zijn als ze midden in de nacht lijken. Is het worstcasescenario reëel? En heb je misschien al eens meegemaakt dat het goed afliep?

Het kan ook helpen om 's avonds op te schrijven wat er in je hoofd zit: afspraken, dingen die je niet mag vergeten of emoties die zijn blijven hangen. Zo kun je ze makkelijker loslaten en neem je ze minder mee de nacht in. Komt er 's nachts toch iets op? Schrijf het dan kort op of spreek het in op een stemrecorder, zonder het licht aan te doen. Als het belangrijk is, weet je het de volgende dag nog. Zo niet, dan mag je het vergeten.

Pieker je over iets dat je echt moet doen? Maak dan met jezelf een concrete afspraak wanneer je het oppakt. Houd je daar vervolgens ook aan, anders werkt dit niet. En soms is er gewoon een slapeloze nacht. Als alles wat je hebt geprobeerd niet werkt, helpt vechten tegen de slapeloosheid niet. Accepteren dat je wakker ligt, geeft dan vaak de meeste rust.

***Houd je ondanks deze tips slaapproblemen?
Bespreek dit dan met je huisarts. Denk je dat je klachten
samenhangen met je dwarslaesie, neem dan contact op met je
revalidatiearts. Samen kunnen jullie kijken welke behandelingen
of oplossingen passen bij jouw situatie.***

Meer lezen?

Op de volgende websites vind je meer informatie over slapen en slaapproblemen, zowel in het algemeen als specifiek voor mensen met een dwarslaesie.

Slecht slapen | Thuisarts Betrouwbare informatie van het Nederlands Huisartsen Genootschap over oorzaken van slecht slapen en wat je zelf kunt doen of je huisarts voor jou kan betekenen. www.thuisarts.nl/slecht-slapen

Slaap bij een laesie Informatie van de Dwarslaesie Organisatie Nederland, speciaal voor mensen met een dwarslaesie, met uitleg over oorzaken van slaapproblemen en adviezen om beter te slapen.
www.dwarslaesie.nl/het-lichaam/leefstijl/rust-en-ontspanning/slaap/slaap-bij-een-laesie

Slaap | Hersenstichting Algemene informatie over hoe slaap werkt, veelvoorkomende slaapproblemen, een slaapproef en adviezen om je slaap te verbeteren.
www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/slaap

In deze brochure verwijzen wij op verschillende plekken naar informatie over bewegen. Hieronder staan de webadressen waar wij naar verwezen uitgeschreven.

Beweegrichtlijnen voor mensen met een beperking

De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel beweging nodig is voor een gezonde leefstijl. Soms zijn aanpassingen van beweegactiviteiten nodig, zodat deze beter aansluiten. Op deze website vind je de beweegrichtlijnen en adviezen om een vorm van bewegen te vinden die bij je past.

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen/mensen-met-een-beperking

Wetenschappelijke trainingsrichtlijnen voor mensen met een dwarslaesie

Deze trainingsrichtlijnen beschrijven het minimum aan lichamelijke training dat noodzakelijk is voor: 1) het verbeteren van de fitheid van het hart en de longen en spierkracht; en 2) het verlagen van het risico op suikerziekte en hart- en vaatziekten.

www.dwarslaesie.nl/uploads/beweegrichtlijn.pdf (uitgebreide informatie)

www.coloplastfitforlife.nl/richtlijn.pdf (infographic)

Sportadvies | Uniek Sporten | Hulp nodig?

Wil je persoonlijk advies bij het vinden van een nieuwe sport, of heb je specifieke vragen over jouw mogelijkheden? Op deze website van het Fonds Gehandicaptensport vind je de contactgegevens van de buurtsportcoach aangepast sporten in jouw gemeente. www.unieksporten.nl/sporter/sportadvies

Uniek Sporten Thuis | Laagdrempelig bewegen!

Op deze website van het Fonds Gehandicaptensport vind je gratis beweegoefeningen en workouts die je eenvoudig thuis kunt doen, ook met een beperking. De oefeningen zijn ontwikkeld voor en door mensen met een beperking en geschikt voor verschillende niveaus. Je kunt zelf kiezen wat bij jou past en in je eigen tempo meedoen. Daarnaast vind je er praktische tips, hulpmiddelen en verhalen van andere sporters.

www.unieksporten.nl/thuis

Geraadpleegde bronnen

1. Vlaams Instituut Gezond Leven. Wat is slaap? 2025. Geraadpleegd op 19 maart 2025, via <https://www.gezondleven.be/themas/slaap/slaap-en-gezondheid/wat-is-slaap>.
2. Hultén VDT, Biering-Sørensen F, Jørgensen NR, Jennum PJ. A review of sleep research in patients with spinal cord injury. *J Spinal Cord Med.* 2020;43(6):775-796. doi:10.1080/10790268.2018.1543925.
3. Giannoccaro MP, Moghadam KK, Pizza F, et al. Sleep disorders in patients with spinal cord injury. *Sleep Med Rev.* 2013;17(6):399-409. doi:10.1016/j.smrv.2012.12.005.
4. University of Washington department of rehabilitation medicine. SCI forum report. Getting your zzz's: sleep problems and sleep apnea in persons with spinal cord injury. Fogelberg & Burns 2012. Geraadpleegd op 19 maart 2025, via <https://sci.washington.edu/info/forums/reports/sleep.asp#part1>.
5. University of Washington department of rehabilitation medicine. Getting your zzz's: sleep and spinal cord injury. *Spinal Cord Injury Update.* 2013;1:1-4.
6. Gobets D, Prijns W, van Lieshout M. Slaapapneu: diagnostiek en behandeling in eigen handen bij patiënten met een dwarslaesie. *Nederlands Tijdschrift voor Revalidatiegeneeskunde.* 2025;20 juni. Geraadpleegd op 7 oktober 2025, via <https://www.revalidatie.nl/ntr/slaapapneu-diagnostiek-en-behandeling-in-eigen-handen-bij-patienten-met-een-dwarslaesie>.
7. Proserpio P, Lanza A, Sambusida K, et al. Sleep apnea and periodic leg movements in the first year after spinal cord injury. *Sleep Med.* 2015;16(1):59-66. doi:10.1016/j.sleep.2014.07.019.
8. Nederlands Huisartsen Genootschap. Thuisarts/Slecht slapen/Ik wil misschien slaappillen gaan slikken. 2024. Geraadpleegd op 7 oktober 2025, via <https://www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-misschien-slaappillen-gaan-slikken>.
9. Hartley S, Daville R, Jonathan L, et al. Melatonin secretion and sleep disorders in patients with spinal cord injuries. *Spinal Cord.* 2024;62(4):143-148. doi:10.1038/s41393-024-00959-w.
10. Whelan A, Halpine M, Christie SD, McVeigh SA. Systematic review of melatonin levels in individuals with complete cervical spinal cord injury. *J Spinal Cord Med.* 2020;43(5):565-578. doi:10.1080/10790268.2018.1505312.

Beter slapen met een dwarslaesie

Informatie en tips voor een goede nachtrust

Versie 1.0, oktober 2025