

## Information rückenlageabhängiges Schlafapnoe-Syndrom

Anhand der durchgeführten Schlafuntersuchung, wurde bei Ihnen eine Rückenlageabhängige Schlafapnoe festgestellt. Eine Schlafapnoe bedeutet, dass die Luft während des Schlafes aufgrund eines Kollapses im Bereich des Gaumens/Zungengrundes episodisch nur noch teilweise oder nicht mehr in die Lunge strömen kann. Ein Solches Ereignis nennt man Hypopnoe oder Apnoe. Die Folge davon ist, dass der Sauerstoffgehalt abfällt, was unser Gehirn registriert und eine Aufweckreaktion indiziert, damit das Engnis im Rachen aufgeht und die Luft wieder normal in die Lunge strömen kann. Solche Episoden mit Engnis/Aufweckreaktionen können viele male pro Stunde auftreten und haben zur Folge, dass der Schlaf nicht tief ist und unser Körper sich nicht genügend erholen kann. Das wiederum führt zu einer Müdigkeit tagsüber und längerfristig besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Herz/-Kreislauf-Erkrankungen.

In ihrem Fall treten die Apnoen/Hypopnoen nur auf, wenn Sie auf dem Rücken liegen, d.h. wenn sie in Rechts- oder Linksseitenlage oder auf dem Bauch schlafen, machen Sie keine wesentlichen Ereignisse.

Als Therapie sollte primär versucht werden, das Schlafen auf dem Rücken zu vermeiden. Dies kann mit Massnahmen zur Verhinderung der Rückenlage erzielt werden. Am Einfachsten gelingt dies mit Einnähen eines Tennisballs ins Pyjamaoberteil oder durch Tragen eines kleinen Rucksackes. Auf dem Internet können auch Rückenlageverhinderungswesten oder spezielle Rückenkissen gekauft werden:



Tennisball im Pyjama



Rückenlageverhinderungsweste



Somno-Cushion

Damit können Sie sich Drehen, auf dem Rücken liegenbleiben geht hingegen nicht. Eine solche Lagetherapie ist in Ihrem Fall empfohlen. Je nach Schweregrad der Schlafapnoe und den Beschwerden, sollte nach guter Therapiegewöhnung überprüft werden, ob die Therapie effektiv ist. Dies erfolgt mittels respiratorischer Polygraphie, mit welcher die Lage und das Auftreten von Apnoen/Hypopnoen überprüft werden kann.