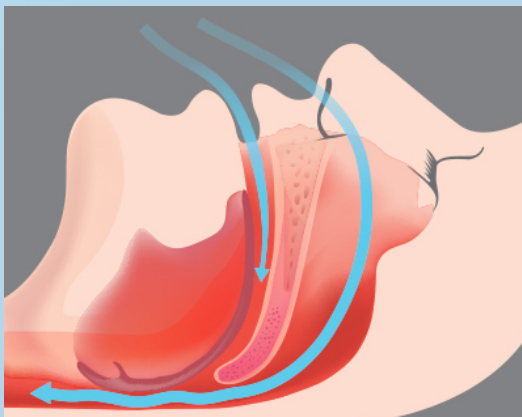


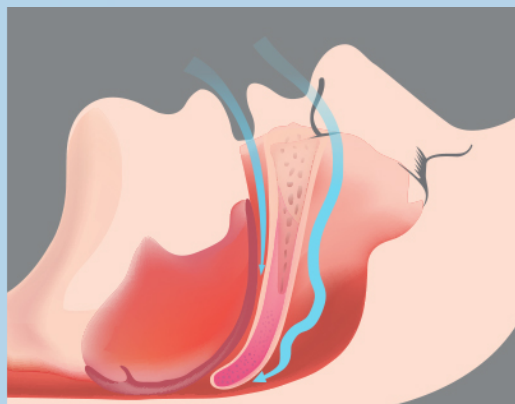
Rozdíl prostornosti dýchacích cest ve spánku

Běžné dýchání



V průběhu spánku vzduch volně proudí dýchacími cestami do plic.

OSA



Vaše dýchací cesty se uzavřou a zabrání volnému proudění vzduchu do plic, čímž se přerušuje spánek.

Na koho se obrátit?

Zeptejte se na tuto možnost svého ORL lékaře,
lékaře ve spánkovém centru.
Kontaktujte klinického logopeda ve svém
městě/kraji.

Seznam klinických logopedů naleznete
na stránkách:
www.klinickalogopedie.cz

INFORMAČNÍ LETÁČEK

OBSTRUKČNÍ SPÁNKOVÁ APNOE

„Každý člověk je
původcem svého
zdraví nebo nemoci.“
Buddha



Více informací:

www.moje-klinika.cz (myofunkční terapie)
www.paraple.cz (OSA)
www.euc.cz (OSA)

Zdroje obrázků:
www.philips.cz
www.spotnbreathing.com
www.saegeling-mt.cz

©Karolína Červinková

A MYOFUNKČNÍ TERAPIE

Myofunkční terapie

Jedná se o systematický a multidisciplinární přístup, jehož cílem je obnova správné funkce svalů orofaciální (ústní a obličejové) oblasti a pohybových vzorů.

Myofunkční poruchy

Poruchy svalů a jejich funkce v orofaciální oblasti, které ovlivňují kojení, sání, vývoj čelisti, pohyby čelistního kloubu, žvýkání, polykání, vzhled obličeje, ale také další oblasti celého těla. Možnou příčinou, ale i symptomem může být např. obstrukce dýchacích cest, orální zlozvyky, dýchání ústy, postoj jedince.

Terapie

Na základě individuálního zhodnocení se postupuje nácvikem klidové polohy jazyka, poté svalovými cvičeními jazyka, rtů, nácvik správného sání a polykání.

Díky této terapii dochází k posílení svalů v oblasti horních cest dýchacích, které se podílejí na dýchání, a tudíž může u vybraných jedinců pomoci ke zmírnění (příp. odstranění) projevů OSA.

V rámci této terapie je nutná nejen spolupráce odborníků, ale i spolupráce a motivace pacienta.

photo by Kristie Gatto

Obstrukční spánková apnoe

Jde o opakující se epizody zástavy dechu, při kterém dochází k přerušení přívodu kyslíku do těla, snížení kvality spánku a celkového zdravotního stavu jedince.

Na vzniku onemocnění se podílí mnoho faktorů. Genetické faktory, obezita a především změny kostních i měkkých (např. svaly) struktur, které ovlivňují vnitřní poměry horních cest dýchacích. Překážku mohou vytvářet jak zvětšené tkáně, tak i oslabené svaly horních cest dýchacích.

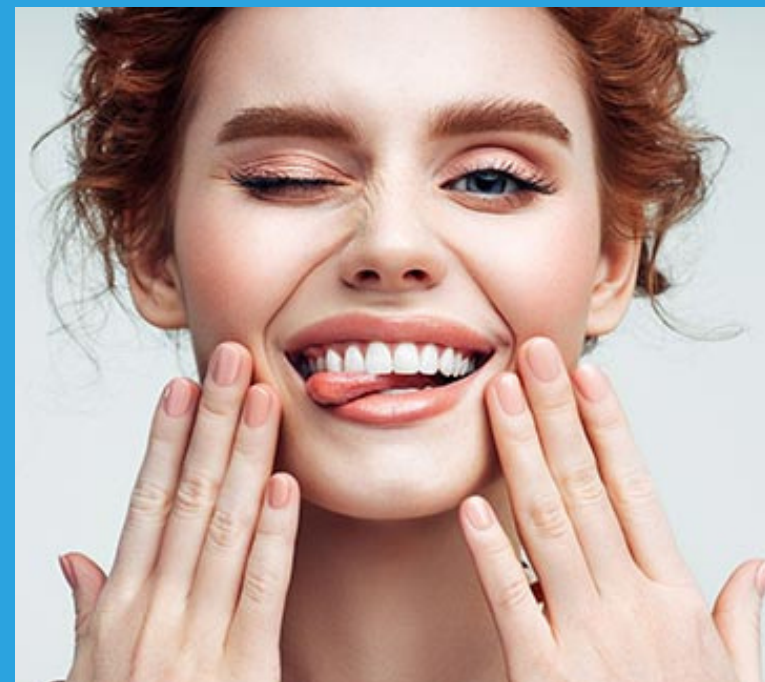
Myofunkční terapie tedy cílí právě na jednu z primárních příčin, což by mohlo pomoci efektivnější léčbě tohoto onemocnění.

Rizikové faktory vzniku OSA

- ✗ nadváha a obezita
- ✗ větší obvod krku (muži > 43 cm, ženy > 38 cm)
- ✗ zúžení dýchacích cest (např. zvětšené mandle u dětí, alergická rýma, anatomické odchylky)
- ✗ mužské pohlaví
- ✗ rodinné predispozice
- ✗ alkohol, drogy, sedativa
- ✗ kouření (až 3x větší riziko)

Prevence vzniku OSA

- ✓ pravidelný režim dne
- ✓ konzistentní čas spánku
- ✓ zdravý životní styl (dostatek tekutin, vitaminů, vyvážená strava, dostatek pohybu)
- ✓ nepít větší množství alkoholu, nekouřit



- ✓ psychická pohoda (meditace, jóga, dechová cvičení či vlastní aktivita)
- ✓ nižší pokojová teplota v ložnici
- ✓ lehké ložní prádlo
- ✓ alespoň 1 hodina před spánkem bez technologií (chytrý telefon, tablet, PC,...)
- ✓ vyvarovat se 6 hodin před spánkem tučnému jídlu, nápojům s kofeinem