

## **Die Therapie der obstruktiven Schlafapnoe.**

Nach wie vor ist die Überdruckatmung der Goldstandard in der Behandlung der obstruktiven Schlafapnoe. Sie beseitigt nachweislich die nächtlichen Atemaussetzer, behebt die Tagesschläfrigkeit und senkt das bei unbehandelten Schlafapnoepatienten erhöhte Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Aber diese Behandlungsmethode hat auch ihre Nachteile: erstens ist sie nicht in der Lage, eine obstruktive Schlafapnoe (OSA) zu heilen. Man muss sie also ein Leben lang anwenden, sonst kehren die nächtlichen Atempausen wieder. Außerdem haben viele Patienten Probleme mit ihrer Therapie: sie kommen mit der Maske nicht zurecht, leiden unter Druckstellen oder Leckagen. Oder sie empfinden es als unangenehm, jede Nacht mit Gerät und Maske schlafen zu müssen; oder das Ausatmen gegen den Therapiedruck beeinträchtigt ihr Wohlbefinden und ihren Schlaf, und, und, und. Es gibt noch viele andere Gründe. Deshalb sind viele Schlafapnoepatienten auf der Suche nach angenehmeren Therapiealternativen: nur zu gerne würden sie ihr Gerät in die Ecke stellen, wenn sie wüssten, dass es eine andere Behandlungsmethode gibt, die sie ebenso zuverlässig von ihren nächtlichen Atemstillständen befreit.

Und tatsächlich wurden mittlerweile einige gute Therapiealternativen zu CPAP-Therapie entwickelt. Unter anderen gibt es Schienen zur Vorverlagerung des Unterkiefers, Vorrichtungen zur Verhinderung der Rückenlage, und diverse operative Eingriffe mit denen man versucht das nächtliche Schnarch- und Atemstillstandsübel in den Griff zu bekommen

Reinhard Wagner  
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

## **Die Therapie der Schlafapnoe mit der Schlafapnoe-Schiene**

Eine wissenschaftlich anerkannte Alternative zur nächtlichen Überdruckatmung mit dem Schlafapnoe-Therapiegerät ist die Therapie mit der Schlafapnoeschiene (Unterkieferprotrusionsschienen). Sie ist geeignet für Patienten mit leichter bis mittelschwerer obstruktiver Schlafapnoe -bis zu 30 Atempausen pro Stunde Schlaf sowie einem Body-Mass-Index (BMI) von maximal 30.

Diese Zahnschienen sehen aus wie Kinderzahnspangen, werden während des Schlafes im Mund getragen und durch den Unterkiefervorschub weiten diese Schienen die oberen Atemwege mit dem Ziel, Schnarchen und Atemaussetzer zu reduzieren oder ganz zu beseitigen. Auch die von den Patienten empfundene Tagesschläfrigkeit ging in vielen Studien zurück. Positive Auswirkungen auf die Lebensqualität, Blutdruck oder Herz-Kreislauf Sterblichkeit sind unter einer Schienen Therapie ebenfalls zu beobachten. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass viele Patienten die Unterkieferprotrusionsschienen einer CPAP-Therapie vorziehen und dass die Akzeptanz dieser Therapie erheblich besser ist. Wenn auch die Schlafapnoeschiene für schwergewichtige Patienten (BMI über 30) nicht als Therapie der ersten Wahl empfohlen wird, ist die Schienentherapie bei diesen Patienten ebenfalls zu verordnen, wenn sie die CPAP-Überdruckatmung nicht tolerieren.

Eine kompetente Behandlung bzgl. der schlafmedizinischen Schienentherapie finden Patienten bei den von der Deutschen Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin zertifizierten Zahnärzten [www.dgzs.de](http://www.dgzs.de). Der zertifizierte DGZS-Zahnarzt beherrscht nicht nur die Technik, sondern hat sich auch schlafmedizinisch fortgebildet. Er kann die Verdachtsdiagnose obstruktive Schlafapnoe stellen. Wenn der Schlafmediziner die Diagnose bestätigt und den Patienten als für die Schienentherapie geeignet ansieht, wird er den Patienten mit einer Schiene versorgen und den Erfolg durch eine Schlafaufzeichnung kontrollieren lassen.

Dr. Dagmar Norden

Zahnärztin für zahnärztliche Schlafmedizin

## **Die Therapie mit dem Zungenschrittmacher.**

Die obstruktive Schlafapnoe ist eine komplexe Erkrankung mit verschiedenen Einflussfaktoren und Ursachen. Bei ihr kommt es zu einem Verschluss im Bereich der oberen und unteren Rachenwege. Goldstandard ist die Therapie mit dem Schlafapnoe-Therapiegerät. Eine gute Therapiealternative kann der Zungenschrittmacher zur Stimulation der oberen Atemwege sein. Vergleichbar mit der Funktion eines Herzschrittmachers verlagern elektrische Impulse Zunge und Weichgaumen bei jedem Einatmen nach vorne und öffnen damit den Rachen. So kann die Luft ungehindert einströmen. Es kommt zu einer deutlichen Verringerung der Atempausen (Apnoen). Die positive Wirkung der Therapie ist vergleichbar mit CPAP-Gerät und Schlafapnoe-Schiene.

Ähnlich wie bei der Schlafapnoe-Schiene kommt es im Vergleich zur Therapie mit dem Schlafapnoe-Atemtherapiegerät zu weniger Therapieabbrüchen.

Bei für die Therapie geeigneten Patienten werden die Kosten der Implantierung des Zungenschrittmacher in 35 Zentren in Deutschland von den Krankenkassen übernommen.

Dr. med. Andreas Möller

Schlafmediziner/ HNO-Arzt