

Hinweise zum Rückenlageverhinderungstraining

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurden krankhafte Atempausen festgestellt, die vor allem oder ausschließlich in der Rückenlage auftreten.

Als Behandlung haben wir Ihnen zu einem Lagetraining geraten, das Ihnen die Rückenlage abgewöhnen soll.

Hierbei sollten Sie jede Nacht für ca. 3 Monate mit einer Lagerungshilfe schlafen, die Ihnen die Rückenlage unmöglich macht. Das heißt, Sie können sich dann nur über den Bauch von rechts nach links drehen. Der Körper gewöhnt sich dadurch die Rückenlage weitgehend ab.

Sie können nach drei Monaten die Lagerungshilfe weglassen. Zur Überprüfung des Therapieerfolges sollten Sie dann eine Polygraphie durchführen.

Diese Untersuchung beurteilt dann, ob Sie wirklich nur noch wenig oder gar nicht mehr auf dem Rücken liegen und ob die Atempausen damit ausreichend gut behandelt sind.

Die Polygraphie können Sie dort durchführen, wo die Schlafapnoe erstmals festgestellt wurde, in der Regel bei Ihrem HNO Arzt, Kardiologen oder Lungenfacharzt. Bitte vereinbaren Sie hierfür rechtzeitig einen Termin, da die Messgeräte oft längere Zeit im Voraus ausgebucht sind.

Als Rückenlageverhinderungshilfe eignet sich ein haushaltsüblicher Rucksack, in den Sie z.B. einen großen Ball legen oder den Sie z.B. mit Styropor befüllen können. Der Rucksack sollte gut sitzen und so gefüllt werden, dass Sie sich nicht versehentlich auf den Rücken drehen können. Ein Seitenschläferkissen ist dafür nicht ausreichend.

Es gibt auch von verschiedenen Herstellern fertige Rückenlageverhinderungshilfen in Form von Westen, T-shirts oder Rucksäcken. Relativ neu auf dem Markt sind Lagepositionstrainer, die mit Hilfe von Vibration die Seitenlage veranlassen. Aktuell verfügbar ist hier der „NightBalance“ von der Firma Philips.

Sie können Sie sich im Internet oder in einem Atemcenter weiter informieren.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Praxis-Team