



Endlich wieder richtig schlafen.



Schnarchen ist nicht nur eine Schlafstörung, sondern auch eine Belastung für den Partner. Eine Schlafstörung entwickelt sich schleichend und nicht bei jedem Patienten sind von Anfang an alle Symptome einer Schlafstörung vorhanden. Bei vielen dauert es Jahre, bis diese Störung erkannt wird und behandelt werden kann. Grundsätzlich sollte eine bekannte Schlafstörung abgeklärt werden, da sie gesundheitliche Risiken und Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann.

Menschen mit Schlafstörungen klagen häufig über

- Schnarchen mit/ohne Atempause
- Kopfschmerzen
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Stress am Arbeitsplatz
- Gedächtnisstörungen
- Gereiztheit oder Traurigkeit bis hin zu Depressionen
- Sexualstörungen
- Ein- und Durchschlafstörungen
- übermäßiges nächtliches Schwitzen
- vermehrt nächtliches Wasserlassen
- Müdigkeit am Tage, Sekundenschlaf

Immerhin verbringen wir ein Drittel unseres Lebens im Schlaf. Grund genug, sich um bestmögliche Bedingungen für den Schlaf zu kümmern, vor allem, wenn man bedenkt, dass sich ein Mangel an gesundem Schlaf nicht nur auf die psychische, sondern auch auf die physische Gesundheit auswirkt. Das Gleichgewicht gerät durcheinander, wenn der Körper sich nachts nicht erholen kann. Für Erfolg im Job und im Leben benötigt man einen klaren, ausgeruhten Kopf.

Ein guter Schlaf ist also lebensnotwendig für Körper und Geist.

Die Medizin hat in den letzten Jahren das Thema „Schlafstörung“ als zentrales Forschungsthema aufgenommen und stellt heute bereits gute Lösungen mit einem erfahrenen Team an Spezialisten zur Verfügung. Hier genießen Sie den Vorteil einer engen Zusammenarbeit zwischen Zahnärzten, Zahntechnikern und Schlafmedizinern (Hals-Nasen-Ohren-Ärzten sowie Lungenfachärzten). Wenn dieses Team zusammenarbeitet, kann Ihnen schnell geholfen werden.

Ist Ihre Nasenatmung behindert, sollte gegebenenfalls zuerst eine Sanierung durch den HNO-Arzt erfolgen. Bei einer problemlosen Atmung durch die Nase kann die Ursache Ihrer problematischen Atmung im Schlaf sein, dass die Rachenmuskulatur erschlafft. Dadurch sinkt der Unterkiefer herab und behindert die Atmung (siehe Rückseite, Bild D und E).

Dies kann auch im Schlaf durch eine Untersuchung in Kurznarkose (Schlafendoskopie) sichtbar gemacht werden.

Für dieses Problem gibt es verschiedene Lösungsmöglichkeiten. Die einfachste Therapie ist eine sogenannte Unterkieferprotrusionsschiene (UPS). Diese hilft Ihnen nachts genügend Sauerstoff aufzunehmen, um dem Körper die Möglichkeit einer optimalen Regeneration zu geben. Die UPS-Schiene führt zu einer Unterkiefer Vorverlagerung. Sie beeinträchtigt nicht den Zungenraum und sorgt so für einen guten Tragekomfort.

Durch langjährige Erfahrung in der Herstellung und Eingliederung der UPS-Schienen werden für Sie hochwertige, individuelle Schienen hergestellt.

Es gibt unterschiedliche Typen der Schienen, wobei sich Zweikiefer-Schienensysteme in der klinischen Anwendung als funktionell erwiesen haben.

Ihr(e) behandelnde(r) Ärztin/Arzt wird Ihnen die Systeme vorstellen und in Abstimmung mit dem Fachlabor den für Sie besten Typ auswählen. Durch die individuelle Anpassung wird die Erfolgswahrscheinlichkeit maximiert.

Voraussetzung für das Tragen einer UPS Schlafschiene

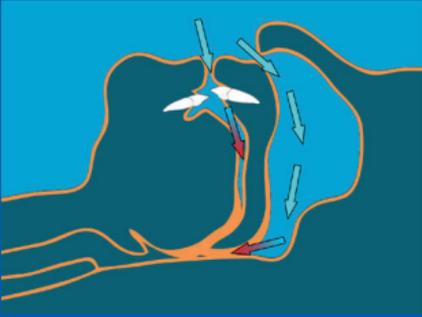
- Abklärung der Ursache durch HNO- oder Lungenfacharzt
- Mindestens 8–10 gesunde, feste Zähne pro Kiefer (ggf. Prüfung durch Zahnarzt)
- Vorschub des Unterkiefers von mindestens 5 mm
- eine Mundöffnung von mindestens 25 mm

Der Weg zu gesundem Schlaf

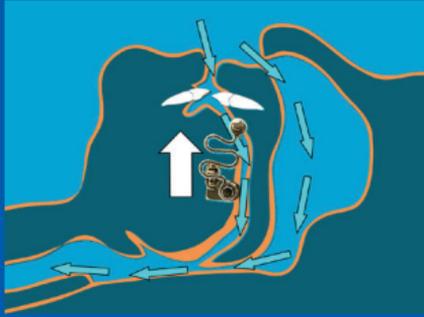
- Machen Sie einen Termin bei Ihrem Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder Ihrem Lungenfacharzt zur Abklärung Ihrer Schlafstörung.
- Bei entsprechender Diagnosestellung suchen Sie die Zahnarztpraxis auf.
- Der Zahnarzt wird Ihnen eine provisorische Schiene anpassen, um die Wirksamkeit einer späteren UPS-Schiene zu testen.
- Nach zwei Wochen erfolgt die erneute Vorstellung bei Ihrem Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder Lungenfacharzt. Dieser wird testen, ob sich Ihre Werte verbessert haben.
- Sollte sich die Testschiene als erfolgreich erweisen, so folgt ein neuer Termin beim Zahnarzt. Dort wird dann in Zusammenarbeit mit dem Fachlabor die definitive Unterkieferprotrusionsschiene hergestellt.
- Sollte die Testschiene keinen Erfolg zeigen, kann ggf. die Untersuchung des Schlafmediziners (HNO-Arzt oder Lungenfacharzt) in Narkose weitere Therapiealternativen aufzeigen.



**Starten Sie fit und ausgeruht
in den Tag – mit der RP-Schiene
für mehr Sauerstoff.**



Unterkiefer ohne Schiene



Unterkiefer nach Vorverlagerung durch Schiene

Eine Unterkiefer-Vorverlagerung führt zur Straffung und Vorverlagerung der Zunge, des Gaumensegels und des Zungenbeines.

Der Effekt der Straffung und Vorverlagerung ist mehr Platz im Gaumenbereich und eine Erweiterung der Atemwege. Bei den Unterkieferprotrusionsschienen (UPS) wird diese Vorverlagerung erreicht.



Diverse Schienenmodelle



Kosten

Grundsätzlich erfolgt erst eine zahnmedizinische Untersuchung, ob Ihre Zähne, Kiefergelenke und Kiefer für das Tragen einer UPS-Schiene geeignet sind.

Gesetzliche Krankenkassen

Bei nachgewiesener, mittelgradiger, obstruktiver Schlafapnoe, werden die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Hierzu ist lediglich eine Verordnung durch einen Schlafmediziner oder einen HNO-Arzt mit der entsprechenden Zertifizierung nötig.

Private Krankenkassen

Bitte fragen Sie bei Ihrer Versicherung die Kostenübernahme an. Nach entsprechender Untersuchung erhalten Sie einen Heil- und Kostenplan.



HNO Praxis

Dr. Brauser, Dr. Jörg & Dr. Weller

Urdenbacher Allee 7 · 40593 Düsseldorf

Telefon 0211 715657

praxis@hnoduesseldorf.de

www.hnoduesseldorf.de



Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie und Allergologie, Schlafmedizin Dr. med. Britta Nothofer

Paulistraße 10 · 40597 Düsseldorf

Telefon 0211 712586

lungenarzt-nothofer@t-online.de

www.lungenarzt-nothofer.de



Fachlabor für dentale Schlaftechnik KOFL Röers GmbH

Axel Röers

Münsterstraße 28 · 48351 Everswinkel

Telefon 02582 7428

roers@kofl.de · www.kofl.de



Dr. Etzold, Dr. Allmendinger Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis

Schneidemühler Straße 13

40599 Düsseldorf

Telefon 0211 746363

www.zahnärzte-düsseldorf-süd.de

Im Rahmen der freien Arztwahl können Sie jeden Facharzt Ihres Vertrauens aufsuchen.