

Nachschlagewerk

Schlafapnoe

Fragen und Antworten
zur Therapie

Kapitel: Therapiealternativen

Lagertherapie, Rückenlageverhinderung

Bei 50-75 % der Patienten mit einer Obstruktiven Schlafapnoe verdoppelt sich in Rückenlage der AHI gegenüber der Seitenlage. Bei 26-38% treten die Atempausen ausschließlich in Rückenlage auf.

- Wenn die respiratorischen Ereignisse fast ausschließlich in der Rückenlage auftreten und in der Seitenlage kein behandlungsbedürftiger Befund besteht, kann die Rücklageverhinderung eine sinnvolle Therapie sein.
- Zur Rückenlageverhinderung stehen unterschiedliche Systeme zur Verfügung:
- Beim aktiven System erfolgt eine Konditionierung, durch einen in der Rückenlage ausgelösten Vibrationsalarm.
- Aktive Systeme wie der Schlafpositionstrainer führen im Gegensatz zu den passiven Systemen zu einer höheren Behandlungsmotivation und Therapietreue.

Aktives System: Schlafpositionstrainer



Tipp:

Nach einem Jahr werden aktive Systeme wie der Schlafpositionstrainer noch von 80 % der Patienten genutzt.

Rückenlageverhinderungs-App

- Auch mit einer Smartphone-App im Flugmodus (z.B. Somnopose für iOS oder Posture Changer für Android) kann man die Rückenlage vermeiden. Sie basieren auf dem gleichen Konzept wie der Schlafpositionstrainer.
- Beide Apps sind keine zugelassenen Medizinprodukte, wurden jedoch in einer Studie auf ihre Wirksamkeit hin untersucht.

Quelle: (Haas D et al. HNO 2017;65:148-153).



Bild: Prof. Maurer

Passives System: Rückenlageverhinderungsweste



Nachtwächter Schlafprodukte