

## Kausalbehandlung bei Schnarchen und obstruktiver Schlafapnoe:

# Verfahren mit guten Erfolgsaussichten

**Für funktionelle Behandlung hypotoner Muskeln und muskulärer Dysfunktionen bei Gesichts- und Nackenschmerzen, Kiefergelenksproblemen, Bruxismus, Zahnfehlstellungen, Syndromerkrankungen und Behinderungen wurden am Institut für Stimm- und Sprachtherapie (ISST) in Unna von Dr. Klaus-Jürgen Berndsen und Sabine Berndsen die Geräte *Face-Former* und *OSP (Orale Stimulations-Platten)* entwickelt.**

Es wurden spezielle Übungen zur Harmonisierung und Kräftigung der intraoralen Muskulatur und dem Aufbau von Nasenatmung und Kopfhaltung zu einer neuen Behandlungsmethode gegen Schnarchen und Schlafapnoe zusammengefasst, deren Wirksamkeit an mehreren hundert Patienten beobachtet werden konnte.

Ziel der Therapie ist die Harmonisierung und Stärkung von Muskeln und Gewebe der Kopf-, Mund-Nackenregion, die Korrektur von orofazialen Dysfunktionen, der Aufbau korrekter neurophysiologischer Muster (Zungenlage, Schlucken, Atmung und Kopfhaltung), die Balance der Kopf- und Halsregion und der Aufbau und die Stabilisierung der Nasenatmung, um einen gesunden, ruhigen Schlaf ohne Hilfsmittel zu ermöglichen.

Fehl- und Unterspannungen von Muskulatur und Gewebe im Mund- und Rachenraum, falsche Zungenpositionen und Mundatmung sind *Hauptursachen* von Schnarchen und Schlafapnoe. Erschlaffungen treten vor allem an Velum, Uvula, Zungengrund und den lateralen

Pharynxwänden auf. Ein starker Sog in den Luftwegen beim Einatmen versetzt erschlafftes Gewebe in Schwingungen. Der Mund als Resonanzraum verstärkt diese und eine offene Mundhaltung begünstigt den freien, lauten Schallaustritt, das so genannte Schnarchen. Bei Schlafapnoe wird das erschlaffte Gewebe nicht nur in Schwingungen versetzt, sondern regelrecht eingesaugt, was zu einem Verschluss der Atemwege führt. Wird dadurch die Atmung länger als zehn Sekunden und häufiger als zehn- bis zwölfmal pro Stunde unterbrochen, erhöhen sich gesundheitliche Risiken für koronare Erkrankungen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes etc.

### ■ Abgestimmte Therapie

Hier setzt die von Berndsen und Berndsen auf Grundlage langjähriger praktischer Erfahrungen mit Muskelfunktionsbehandlungen der Kopf-, Gesichts-, Nackenregion entwickelte Therapie an, die ein theoretisches Modell zur Erklärung interaktiver craniocervicaler Mus-

kelfunktionen, eine darauf abgestimmte Trainingstherapie und die dazu erforderlichen Übungsgeräte umfasst.

Die Therapie richtet sich an alle, bei denen der Schlaf durch Schnarchen und Schlafapnoe beeinträchtigt wird. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um Schnarchen handelt, das lediglich den Partner stört, oder um ausgeprägte Formen von Schlafapnoe.

In vielen Fällen führt die Therapie als alleinige Behandlung zu guten Erfolgen. Durch aktives und regelmäßiges Training können bereits nach wenigen Wochen spürbare Besserungen eintreten.

Im Mittelpunkt der *Face-Former*-Therapie (FFT) stehen die Anwendung der Trainingsgeräte *Face-Former* und ergänzend die *OSP*. *Face-Former*-Übungen werden viermal täglich in wenigen Minuten durchgeführt. Die *OSP* wird tagsüber einige Minuten in den Mund eingesetzt und unsichtbar getragen. Nachts wird die *OSP* von Beginn an und der *Face-Former* nach ca. drei Wochen eingesetzt. Die gesamte Therapiedauer beträgt etwa drei bis sechs Monate.

Die FFT ist eine kostengünstige Behandlung und wird als Selbstzahlerleistung angeboten. Der Behandler versorgt den Patienten mit den notwendigen Therapiegeräten, führt vorgegebene Diagnosen und insgesamt vier Behandlungen durch. ■