

## Uniapnean asentohoito-ohjeet

---

Asentoriippuvaisessa uniapneassa kuorsausta ja hengityskatkoja ilmenee yleensä selinmakuulla enemmän kuin muissa nukkuma-asennoissa. Näin ollen asentoriippuvaista uniapneaa voidaan hoitaa asentohoidolla. Sen tarkoituksena on välttää selinmakuulla nukkumista. Asentohoitoa voidaan toteuttaa esimerkiksi tennispallon tai vaikkapa uniapneavyön avulla.

### Asentohoito tennispalloilla

Selällään nukkumista voidaan estää tennispallolla siten, että tennispallot ommellaan pieneen taskuun pyjaman selkäpuolelle lapaluiden väliin. Tennispallot estävät selälleen kääntymisen nukkuessa ja vähentää näin kuorsausta ja hengityskatkoja. Palloja tulee käyttää aina nukkuessa. Tennispallojen kanssa nukkumiseen totuttelu voi viedä muutaman viikon. Nukkumisasennon muutos vaatii pientä opettelua. Tennispalloja voi ostaa esimerkiksi urheiluliikkeistä tai hyvin varustelluista päivittäistavarakaupoista.

Tennispalloille vaihtoehtona voi käyttää esimerkiksi pientä, pehmeällä materiaalilla täytettyä reppua, jota pidetään selässä yön ajan.



Pallopaita

## Asentohoito uniapneavyöllä

Uniapnean asentohoitoon on olemassa myös kaupallisia tuotteita, kuten esimerkiksi Zzoma – apneavyö. Apneavyön tarkoitus on sama kuin tennispallolla eli estää selinmakuu ja selälleen kääntymien yön aikana.



Asentohoitovyö

## Yhteystiedot

Keuhkosairauksien poliklinikka

Maanantaista perjantaihin kello 8.15-14.30

Puhelin 02 627 7081