

Seinäjoen keskussairaala
Keuhkosairaudet
Keuhkosairauksien poliklinikka

8.11.2023

Asentohoidon periaate uniapnean hoidossa

- Asentoriippuvaisessa uniapneassa yönaikaiset hengityshäiriöt pahentuvat selinmakuulla: hengityskatkokset ovat pitempiä ja kuorsaus on äänekkäämpää kuin muissa nukkumassennoissa.
- Mikäli hengitys on selvästi häiriintynyt selällä nukkuaessa ja kylkiasennossa hengitys on vapaampaa eikä havahtumisiin johtavia hengityskatkoksia tule, riittää hoidoksi usein selinmakuuasennon välttäminen.
- Asentohoitoa voidaan toteuttaa esimerkiksi tennispallopaidan tai uniapneavyön avulla (kaupallinen tuote, joka on netistä tilattavissa).

Tennispallojen (tai jonkun muun kovahkon esineen) kiinnittäminen yöpaidan selkämykseen lapaluiden korkeudelle estää yleensä tehokkaasti selällä nukkumisen. Vyölaukku tai juomapullolaukku ajaa hyvin saman asian, lukitus rinnan kohdalle ja taskuosa selän puolelle lapaluiden korkeudelle. Taskuosaan laitetaan tennispallot tai muut sopiva esineet.

Käännyttäessä selälleen pallot painavat epämukavasti, jolloin takaisin kylkiasentoon kääntyminen tapahtuu vaistomaisesti.

Jonkin ajan kuluttua (yleensä 3 kk) opitaan nukkumaan vain kylkiasennossa ja unen laatu paranee.

Paras hoitotulos saavutetaan noudattamalla asentohoitoa joka yö.

