

Aufklärungshinweise „Unterkieferprotrusionsschiene (UPS)“

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Aufgrund einer festgestellten „Obstruktiven Schlafapnoe“ und/oder „Schnarchen“ wurde Ihnen eine „Unterkieferprotrusionsschiene“ angepasst.

Hier einige wichtige Hinweise:

Über die Schiene:

- Die Schiene wurde individuell für Sie angefertigt und wird sowohl am Ober- als auch am Unterkiefer befestigt.
- Ein Verbindungsteil oder Kunststoffflügel sorgt dafür, dass der Unterkiefer um etwa 5-12 mm nach vorne gehalten wird.
- Das Hauptziel dieser Maßnahme ist es, Ihre Atemwege in der Nacht zu erweitern. Dies führt in etwa 80 % der Fälle zu einer deutlichen Besserung von Schnarchen und Schlafapnoe.
- In der Anfangsphase sind zahnärztliche Kontrolltermine notwendig, um die Einstellung der Schiene zu optimieren.

Reinigung der Schiene:

- Sie sollten die Schiene nach jedem Gebrauch gründlich mit einer harten Zahnbürste und Seife säubern.
- Nach dem Reinigen sollte sie trocken und sicher in einer Dose aufbewahrt werden.
- Bitte verwenden Sie keine Prothesenreinigungstabletten, sondern das vom Hersteller mitgelieferte Pulver.
- Achten Sie darauf, vor dem Einsetzen der Schiene keine Lebensmittel oder Getränke mit vielen Farbstoffen, wie z. B. Rotwein, Tee oder Lakritze, zu konsumieren.

Kurzfristige Nebenwirkungen:

- Eine Eingewöhnungszeit ist völlig normal, und es kann eine Weile dauern, bis Sie sich an die Schiene gewöhnt haben.
- Falls Schwierigkeiten auftreten, tragen Sie die Schiene erst stundenweise abends, dann über längere Zeiträume, bis es die ganze Nacht funktioniert. Es sollten allerdings keine starken Schmerzen auftreten.
- Zu Beginn kann es zu Mundtrockenheit oder einem vermehrten Speichelfluss kommen.
- Manchmal haben Patienten morgens das Gefühl, dass ihre Zähne nicht mehr korrekt zueinander stehen. Dies ist normal und legt sich meist von selbst.
- Falls nicht, können wir Ihnen folgende Übung empfehlen: Pressen Sie wiederholt die Zähne 2 Sekunden kräftig aufeinander und drücken dabei den Unterkiefer mit Ihrer Hand nach hinten.
- Eventuell auftretende Beschwerden wie Spannungsgefühle oder Schmerzen an Zähnen, Zunge oder Wange können darauf hinweisen, dass die Schiene nachjustiert werden muss.
- Schmerzen in der Kau- oder Kopfmuskulatur sind möglich, verschwinden jedoch in der Regel von selbst.
- Einige Menschen haben Schwierigkeiten mit dem Würgereiz und bekommen Panikattacken, wenn man einen Abdruck nimmt oder ein Gerät einsetzt. Das kann biologische oder psychologische Ursachen haben. In den meisten Fällen gelingt es durch eine langsame, kontrollierte Eingewöhnungsphase diese Beschwerden abzustellen („systematische Desensibilisierung“)
- Bei eingeschränkter Nasenatmung ist es sehr hilfreich, wenn im vorderen Bereich ein Luftloch eingeschliffen und somit eine Mundatmung erlaubt wird. Zusätzlich ist es sinnvoll, HNO-ärztliche Hilfe einzuholen, um die Nasenatmung zu verbessern.
- Manchmal kann die Schiene zu Beginn einen unangenehmen Geschmack haben. Dann legen Sie diese bitte tagsüber in kaltes Wasser. In der Regel verschwindet dieser Kunststoffgeschmack dann rasch. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Schiene vom Techniker nachbehandeln zu lassen, um dadurch Restmonomere zu beseitigen („Nachpolymerisieren“).

- Es besteht die Möglichkeit, dass Zahnkronen, Füllungen oder anderer Zahnersatz sich lockern.

Mittel- und langfristige Nebenwirkungen:

- Besonders bei starkem Vorschub des Unterkiefers über längere Zeiträume können dauerhafte Veränderungen im Gebiss auftreten: Zahnwanderung, Öffnen von Zahnzwischenräumen, fehlende Kontakte der Backenzähne, Zahnlockerungen bei Parodontitis oder geringem Zahnbestand u. a.
- Diese potenziellen Nebenwirkungen stehen jedoch den vielen Vorteilen der Schiene gegenüber, insbesondere in Bezug auf die Verbesserung von Atmung, Schlafqualität und allgemeinem Wohlbefinden.
- Im Sinne einer Risikoabwägung nehmen Sie als Patient, wie bei jeder medizinischen Behandlung und im Dialog mit dem Therapeuten, diese Nebenwirkungen in Kauf, weil der Nutzen der Therapie deutlich größer ist als der eventuell dadurch entstandene Schaden.
- Dieses Risiko wird minimiert, wenn Sie regelmäßig Kontrollen und eventuell notwendige Korrekturen durchführen lassen.

Schlafmedizinische Diagnostik nach UPS-Eingliederung:

- Einige Wochen oder Monate nach der Anpassung der Schiene ist eine schlafmedizinische Kontrolluntersuchung unerlässlich.
- Diese Untersuchung kann entweder zu Hause (Polygrafie) oder in einem Schlaflabor (Polysomnografie) durchgeführt werden.
- Im Laufe der Zeit ändert sich das schlafmedizinische Risikoprofil jedes Patienten, sodass die Bewertung des Therapieerfolges einmal im Jahr durchgeführt werden sollte.

Zahnärztliche Kontrollen:

- Nach der Eingewöhnungsphase ist eine Kontrolle von Zähnen, Zahnfleisch, Mundschleimhaut, Kaumuskulatur, Kiefergelenken und der Schiene alle 6–12 Monate notwendig.



- Damit werden die Nebenwirkungen auf ein Mindestmaß reduziert und die Lebensdauer des Gerätes verlängert.
- Wenn an den Zähnen Behandlungen durchgeführt, d. h. Zähne gefüllt, überkront, entfernt oder ersetzt werden müssen, ist es in der Regel möglich, die Schiene durch Einschleifen oder Unterfütterung anzupassen.

Tipps zur Schlafhygiene:

- Eine Gewichtsreduktion kann die nächtliche Atmung verbessern.
- Vermeiden Sie Alkohol und Schlafmittel vor dem Schlafengehen.
- Auch die Vermeidung einer Rückenlage im Schlaf kann deutlich positive Effekte auf das Schnarchen und die Schlafapnoe haben.