



Lider du af søvnapnø eller har du på fornemmelsen at din søvn generelt ikke er optimal??

Har du tænkt over om du ånder gennem din næse eller din mund??

De fleste af os vil sige at vi ånder gennem næsen. Men rigtig mange mennesker er ikke bevidste om, at deres mund faktisk står delvist (eller helt) åben i løbet af dagen og natten.

Det skal den ikke!

Der er **kun** fordele ved at ånde gennem næsen:

- Din vejtrækning vil automatisk blive langsommere og dybere
- Du vil snorke mindre om natten
- Luften du trækker ned i lungerne er rensset for bakterier
- Luften du indånder gennem næsen er opvarmet.
- Opvarmet, rensset og langsommere luft, indåndet gennem næsen sænker risikoen for gentagne småinfektioner, astma- og panikangst anfald
- Langsommere og dybere indåndinger, gennem næsen, om natten, holder dine muskler i mund og luftveje aktive, hvilket sænker/stopper din snorken og du mindsker din risiko for at udvikle søvnapnø
- Når du trækker vejret gennem næsen, har du automatisk en lukket mund. Dette får din tunge til at hvile i ganen, som den skal og dette forebygger snorken, opvågninger eller åndedrætsforstyrrelser om natten, så du sandsynligvis vågner op, mere klar og frisk i hovedet og uden tørhed i munden.

Hvis du er i tvivl om hvorvidt du ånder gennem munden om dagen eller gerne vil gøre noget ved din åbenstående mund, så placer et lille stykke allergivenligt plaster på dine læber. Eks. mens du skræller kartofler eller ser TV. Prøv også at tage et stykke plaster på læberne, når du cykler på arbejde eller går en tur med hunden. Du vil meget hurtigt finde ud af om du rent faktisk holder dine læber lukkede om dagen. De fleste vil mærke at det bliver hårdere at ånde, hvis du er en af de mange der er vandt til at lukke luften ind og ud af munden, i stedet for næsen.

Ved at tage mundånding alvorligt, nemlig at blive bevidst om de små signaler i hverdagen, så som snorken, åndenød, mundtørhed, "tunge muskler", generel træthed lige fra du vågner og irriteret, så er du med til at forebygge store problemer som: søvnapnø, ængstelse, åndenød, panikanfald og hjernetåge i fremtiden.

I et studie fra september 2022 med titlen: The Impact of Mouth-Taping in Mouth-Breathers with Mild Obstructive Sleep Apnea, fra National Library of Medicine, USA, viser der sig et signifikant fald i tallene fra de indeks der scorer for apnø og snorken. Ved mild søvnapnø falder indekstallet med 50%. I konklusionen står at mundtape kan blive et alternativt for mennesker med mild søvnapnø, inden man tager CPAP (iltmaske) og kirurgi i brug.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36141367/>

I Praksis for Ergoterapi er vi specialuddannet til at hjælpe dig i gang med at ånde gennem næsen og bruge dit åndedræt som det er skabt til. Her kan du få råd, vejledning og/eller træningsforløb i at forbedre dit mundlukke, tungens naturlige hvileposition i munden og måden at bruge dit åndedræt på. <https://ergoterapitilboern.dk/aandedraetsterapeut/>

Hvad enten du er professionel stemmebruger, har haft en forstyrret søvn gennem mange år, allerede har fået konstateret søvnapnø eller du har et barn der har nogle af de samme symptomer, så få det tjekket, så du kan forebygge større skader senere

Praksis for Ergoterapi

Ergoterapeut Stine Benedicte Nielsen

Grønnevej 48, 2830 Virum

www.ergoterapitilboern.dk

Kontakt:

tlf. 22303643

Email: <https://ezme.io/u/Hy/e2u4>