

Russamento e apnea notturna

- La respirazione orale cronica è un fattore di rischio per il russamento e l'apnea notturna e influisce negativamente sul trattamento con maschera CPAP (Chest, 2004, 126(4), 1248).
- L'allenamento dell'orofaringe favorisce la chiusura delle labbra e il mantenimento della posizione di riposo della lingua, favorendo la respirazione nasale e scoraggiando la respirazione orale.
- I pazienti affetti da apnea notturna mostrano un miglioramento significativo dopo esercizi dell'orofaringe (Chest 2015;148:683-81).



Benefici dei Myospots

- I Myospots sono dolcificati con stevia, hanno colori e sapori naturali e sono facili da usare sia per gli adulti che per i bambini.
- La facilità d'uso dei Myospots contribuisce a semplificare il trattamento. Possono essere applicati in qualsiasi momento.
- I Myospots aderiscono molto bene al palato, non richiedendo una procedura di applicazione specifica o complessa. Gli esercizi possono essere eseguiti ovunque e in qualsiasi momento: al lavoro, alla guida, mentre ci si rilassa davanti alla TV...
- I Myospots consentono un trattamento costante e duraturo, dato che richiedono circa un'ora per sciogliersi.
- Con i Myospots, l'esercizio consapevole diventa un'abitudine inconscia e, col tempo, la lingua rimarrà nella corretta posizione di riposo sia durante il giorno che durante la notte.



Un nuovo metodo di trattamento per il russamento e l'apnea notturna

- È stato recentemente riportato che gli esercizi orofaringei hanno un effetto significativamente positivo sulla qualità del sonno, in particolare nel migliorare il russamento e la Sindrome da apnee ostruttive del sonno (OSAS).
- Questo tipo di esercizio migliora la circonferenza del collo, le abitudini di russamento, la sonnolenza diurna, la qualità del sonno e la Sindrome da apnee ostruttive del sonno.



(Chest, 2015, 148(3), 683; Am J Respir Crit Care Med, 2009, 179(10), 962)

