

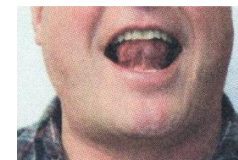
## PRATIMAI LIEŽUVIUI IR VIRŠUTINIAMS KVĖPAVIMO TAKAMS

\*Tyrimai parodė, kad kasdieniniai pratimai padeda sumažinti knarkimą ir apnėjų epizodus. Šiuos pratimus reikia atlikti kasdieną -20 min. prieš einant miegoti.

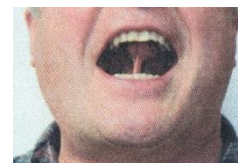
1. Naudojant dantų šepetėlį, braukite per liežuvį pirmyn ir atgal 5 kartus. Taip pat 5 kartus braukite ir per liežuvio šonus.



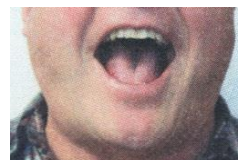
2. Pakelkite liežuvį aukštyn taip, kad pasiektumėte gomurį, tada rieskite jį į vidų. Taip darykite 3 min.



3. Prispauskite stipriai liežuvį prie gomurio ir taip laikykite 3 min. (arba skaičiuokite iki 100).



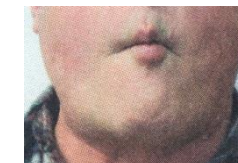
4. Prispauskite stipriai liežuvį prie apatinių dantų iš vidinės pusės ir taip laikykite 3 min. (arba skaičiuokite iki 100).



5. Išsižiokite ir prispaukite liežuvį prie burnos dugno, tada sakykite „aah“ be pertraukos 3 min. Šį pratimą pakartokite dar kartą.



6. Užsičiaupus imituokite čiulpimo judesį. Šį pratimą atlikite 3 min.



7. Įkiškite pirštą į savo burną ir imituokite čiulpimo judesį. Šį pratimą atlikite 3 min.



8. Užčiaupus burną, judinkite lūpas į dešinę ir į kairę pusę po 10 kartų. Šį pratimą atlikite 3 kartus. Po to pakreipkite lūpas į kairę ir tap palaikykite 10 sek., tada pakreipkite lūpas į kitą pusę. Pratimą kartokite 6 kartus.



Parengta pagal:

\*Guimaraes, K., Drager LF, Genta PR, Marcondes B., & Lorenzi-Filho, S. Effects of oropharyngeal exercises on patients with moderate obstructive sleep apnea syndrome. *Am J Respir Crit Care Med.* 2009; 179: 962-966.

\*Ward, C., York, K., & McCoy, J. Risk of Obstructive Sleep Apnea Lower in Double Reed Wind Musicians. *Journal of Clinical Sleep Medicine.* 2012; 8(3): 251-255.

\*Puhan, N., Suarez, A., Cascio, C., Zahn, A. Heitz, M., & Braendi, O. Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnea syndrome: randomised controlled trial. *British Medical Journal.* 2006. M. 2300. 80103.1.

Parengė prof. Nora Štupšinskienė ir slaugytoja Raimonda Druskienė, LSMUL Kauno klinikos, 2015 m.