

## **Gebrauchsanleitung:**

### **Wann wird die H-UPS® von Ihrem Arzt oder Zahnarzt empfohlen?**

Die H-UPS® hilft bei Schnarchen und/oder obstruktiver Schlafapnoe (nächtlichen Atemaussetzern) . Um ein optimales Ergebnis erzielen zu können, sollte die Anpassung der H-UPS® ausschließlich durch einen Zahnarzt oder Arzt für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie erfolgen. Die H-UPS® sollte nur unter regelmässiger ärztlicher Kontrolle unter Abwägung von Nutzen und Risiken für Ihre Gesundheit sowie alternativ verfügbarer Therapieformen wie z. B. nCPAP angewandt werden.

### **Wie wirkt die H-UPS®?**

Die H-UPS® soll nur während des Schlafes maximal zehn Stunden am Tag getragen werden. Die Wirkung der H-UPS® besteht nur bei einsetzten in den Mund. Durch das Einsetzen der H-UPS® in den Mund wird der Unterkiefer leicht nach vorne (ca. 6mm) geschoben und dabei die Distanz von Ober- und Unterkiefer zueinander vergrössert (ca. 5mm). In dieser Kieferstellung wird der Rachenraum erweitert und offen gehalten, der sich bei Schnarchern und Schlafapnoikern ansonsten während des Schlafes verkleinern würde. Hierdurch kommt es zu einer freieren Atmung mit verminderten oder nicht mehr auftretenden Schnarchgeräuschen und Atempausen. Das Ausmass der Wirkung der H-UPS® lässt sich nicht immer genau vorhersagen und ist von vielen Faktoren abhängig. Fragen Sie hierzu ihren behandelnden Zahnarzt oder Arzt.

### **Anpassung und Herstellung der H-UPS®:**

Die Herstellung der H-UPS® erfolgt nach individueller Abdrucknahme durch Ihren Zahnarzt oder Arzt für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie. Nach Herstellung der H-UPS® durch hierfür Speziallabore und erneuter Qualitätskontrolle wird die H-UPS® bei Ihnen individuell entsprechend den jeweiligen Erfordernissen von Ihrem Zahnarzt oder Arzt für Mund- Kiefer –Gesichtschirurgie angepasst und eingestellt.

### **Die Eingewöhnungsphase in den ersten Wochen:**

Während der Eingewöhnungsphase in den ersten drei bis sechs Wochen kann der Tragekomfort der H-UPS® eingeschränkt sein. Sollte dies der Fall sein, empfiehlt sich, die H-UPS® zunächst nur jeden zweiten Tag zu tragen. Spätestens nach sechs Wochen sind Kontrolluntersuchungen notwendig. Bitte vereinbaren Sie hierfür einen Termin bei Ihrem Zahnarzt oder Arzt für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie zur zahnärztlichen Untersuchung und Kontrolle der H-UPS® und danach bei Ihrem Arzt zur schlafmedizinischen Kontrolluntersuchung. Erst anhand der schlafmedizinischen Kontrolluntersuchung kann gesagt werden, ob die Wirkung der H-UPS® ausreicht oder eine erneute Nachjustierung erforderlich ist.

### **Regelmässige Kontrollen nach der Eingewöhnungsphase:**

Zahnärztliche Kontrollen mit Kontrolle der H-UPS® sind in regelmässigen Abständen meist im Rahmen der quartalsmäßige zahnmedizinischen Kontrollen nach der Eingewöhnungsphase notwendig. Die schlafmedizinischen Kontrollintervalle werden von Ihrem behandelnden Arzt je nach schwere des Krankheitsbildes festgelegt.

### **Pflege:**

Reinigen sie bitte die H-UPS® vor und nach jedem Tragen mit einer Zahnbürste und Zahnpasta mittlerer Stärke. Zur weiteren Pflege wird das aus Pulver zum anmischen einer Reinigungslösung und Spray zum polieren der H-UPS® bestehende Pflegeset empfohlen und ist über die Klinik ABC Bogen erhältlich. Unmittelbar vor einsetzen der H-UPS® unbedingt gründlich die Zähne putzen und mit eingesetzter H-UPS® keine Nahrung aufnehmen. Die Auslieferung der H-UPS® erfolgt mit einem kleinen Aufbewahrungsbehälter. Die frontalen beiden, seitlich an der H-UPS® angebrachten Gummizüge sollten jedes Quartal aus hygienischen Gründen erneuert werden.

### **Gewährleistung:**

Ab Herstellungsdatum zwei Jahre durch das herstellende Labor.

**Warnhinweise:**

Nach den ersten 6 Wochen des Gebrauchs der H-UPS® sind Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Arzt und Zahnarzt notwendig um Wirkung und Sitz der H-UPS® zu überprüfen.

Schnarchen kann ein Zeichen für nächtliche Atemaussetzer sein. Zu anfänglich harmlosen Schnarchen (primäre Rhonchopathie) können im Laufe des Lebens Atemaussetzer hinzukommen oder anfangs leichte Atemaussetzer später verstärkte Atemaussetzer auftreten. Die Wirkung und der Sitz der H-UPS® muss dann überprüft werden. Deshalb sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen durch ihren Arzt unerlässlich.

Bei Behinderung der Nasenatmung kommt es zu vermehrter Atmung durch den Mund während der Nacht. Die Folgen können z. B. Mundtrockenheit mit erhöhter Anfälligkeit auf Infektionen der Atmungsorgane sein. Bitte sprechen Sie im Falle der verminderten Nasenatmung mit Ihrem Arzt.

Durch den Unterkiefervorschub könnte es in Ausnahmefällen zu länger anhaltenden Beschwerden in den Kiefergelenken und / oder zu Zahnwanderungen kommen. Sollte dies auftreten, suchen Sie Ihren Zahnarzt oder Arzt für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgen auf. Kurzzeitige Beschwerden in den Kiefergelenken und der Kaumuskulatur nach Einsetzen der Schiene am Abend oder am Morgen danach mit unangenehmen Druckgefühl in der Kaumuskulatur können in den ersten drei bis sechs Wochen der Gewöhnungsphase auftreten und sind normal.

Eine Entzündung des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates kann eine Zahnwanderung begünstigen bzw. verstärken. Eine regelmäßige korrekte Zahnpflege ist daher unbedingt einzuhalten und bei Veränderungen des Zahnfleisches den Zahnarzt aufzusuchen. Ein unsicherer Biss (keine Regelverzahnung) oder ein reduzierter Zahnstatus (fehlenden Zähnen) können eine Zahnwanderung oder Kieferstellungsänderung begünstigen. In diesen Fällen muss der behandelnde Zahnarzt oder Arzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie das Risiko gegenüber dem Nutzen der Behandlung abwägen.

Bei Veränderung der Zähne durch z. B. Erneuerung von Füllungen, Brücken muss die H-UPS® unbedingt den neuen Gegebenheiten angepasst werden.

Unangenehme Spannungsgefühle im Bereich der Zähne und Kiefer nach einsetzen der H-UPS® dürfen nur in den ersten drei bis sechs Wochen der Eingewöhnungsphase auftreten. Sollten diese länger anhalten, muss die Schiene durch Ihren Zahnarzt oder Arzt für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie erneut eingestellt werden.

Verstellen Sie niemals selbstständig die seitlichen Teleskope oder andere Schienenanteile. Suche Sie hierfür immer ihren behandelnden Zahnarzt oder Arzt für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie auf. Wenn die H-UPS® verstellt ist oder durch äußere Gewalteinwirkung verstellt hat, ist die Wirkung eingeschränkt und unerwünschte Nebenwirkungen können auftreten.

**"Leaf Gauge" - Übungen**

Bei Behandlung mit der H-UPS® kann es zu Schmerzempfindungen im Bereich der Kiefergelenke, der Muskulatur und / oder zu Bisslageveränderungen mit fehlendem Kontakt zwischen den Seitenzähnen nach unmittelbarem Gebrauch der H-UPS® kommen. Diese Übung sollen hier Abhilfe schaffen. Von allen führenden Gesellschaften wird diese Übung daher täglich nach dem Tragen der H-UPS® empfohlen.

Führen Sie die Übungen bitte wie folgt durch:

1. Morgens nach dem Herausnehmen der Schiene überprüfen, ob die Zähne im Seitenzahnbereich Kontakt haben. Sollte dies nicht der Fall sein, so sollten Sie dieser

Anleitung weiter folgen. Voraussetzung hierfür sind jedoch intakte Frontzähne die sehr gut belastbar sind. Sind Sie in dieser Beurteilung unsicher, so fragen Sie vorher unbedingt ihren behandelnden Zahnarzt.

2. Beissen Sie mit den Frontzähnen auf die "leaf gauge" (mit den Fingern dabei festhalten), dann mit dem Unterkiefer soweit wie möglich zurückgleiten.

3. Sobald die rückwärtige Position erreicht ist etwas fester zubeissen und diesen Druck halten! Immer darauf achten, das sich die "leaf gauge" zwischen den Frontzähnen befindet.

4. Nach fünf Minuten entlasten, die "leaf gauge" wieder greifen und mit dem Unterkiefer auf der Oberfläche des Kunststoffes etwas nach vorne gleiten und wieder für fünf Minuten stärker zubeissen.

5. Diese Vorgehensweise wiederholen, bis die Backenzähne beim normalen Zusammenbeißen ohne "leaf gauge" wieder Kontakt haben. Normalerweise ist dies nach 15 - 20 Minuten der Fall.

Sollten bei dieser Übung Schmerzen auftreten, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem behandelnden Zahnarzt.