

Gebrauchsanleitung:

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

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

Wie wirkt die H-UPS® und F-UPS®?

Die H-UPS® oder F-UPS® soll nur während des Schlafes maximal zehn Stunden am Tag getragen werden. Die Wirkung der H-UPS® und F-UPS® besteht nur bei Einsetzen in den Mund auf der Unterkiefer- und Oberkieferzahnreihe. So eingesetzt wird der Unterkiefer leicht nach vorne (ca. 5 – 7 mm) geschoben und die Ober- und Unterkieferzahnreihe zueinander nur leicht geöffnet (ca. 2 – 4 mm). In dieser Kieferstellung wird der Rachenraum erweitert und offengehalten, 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® und F-UPS® lässt sich nicht immer genau vorhersagen und ist von vielen Faktoren abhängig. Fragen Sie hierzu Ihren behandelnden Zahnarzt oder Arzt.

Behandlungsablauf

Die Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin hat mit

anderen wissenschaftlichen Gesellschaften im Jahr 2021 eine [S1-Leitlinie zum Behandlungsablauf](#) veröffentlicht. [Die langjährigen Erfahrungen](#) mit dem [Vektordiagramm](#) zur Diagnostik sowie der Unterkieferprotrusionsschienen H-UPS[®] und F-UPS[®] haben zum Inhalt dieser Leitlinie beigetragen.

Eingangsuntersuchung

Das [Vektordiagramm](#) ist ein anerkanntes Verfahren zur Prüfung der Eignung für eine Therapie mit Unterkieferprotrusionsschienen. Nach Eintrag der Ergebnisse aus elf einzelnen zahnärztlichen Untersuchungsbefunden in das Vektordiagramm zeigt es in einer ampelartigen Bewertung an, wie hoch das Risiko für einen Misserfolg der Therapie ist. Daraufhin wird entschieden, ob eine Therapie zu empfehlen oder ob zunächst eine Eingangsbehandlung notwendig ist.

Abdrucknahme und Registrierung

Die Herstellung der H-UPS[®] und F-UPS[®] erfolgt nach individueller Abdrucknahme und Bissregistrierung durch Ihren Zahnarzt oder Arzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie. Anhand der Bissregistrierung wird die H-UPS[®] und F-UPS[®] auf ihren Vorschub eingestellt, der später noch je nach Erfordernis verändert werden kann. Für die Bissregistrierung werden sogenannte Bissgabeln verwendet. Besonders zuverlässig ist die Bissgabel [JS-Gauge](#)[®]. Denn Sie ist die weltweit einzige Bissgabel, mit der die Kieferstellung in allen drei Raumrichtungen individuell und für den Patienten komfortabel [in liegender Behandlungsposition zuverlässig eingestellt werden](#) kann.

Einsetzen und Anpassung

Nach Herstellung der H-UPS[®] und F-UPS[®] durch hierfür zertifizierte Speziallabore und erneuter Qualitätskontrolle wird die H-UPS[®] oder F-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[®] oder F-UPS[®] eingeschränkt sein. Sollte dies der Fall sein, empfiehlt sich, die H-UPS[®] oder F-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 und danach bei Ihrem Arzt zur schlafmedizinischen Kontrolluntersuchung. Erst anhand der schlafmedizinischen Kontrolluntersuchung kann gesagt werden, ob die Wirkung der H-UPS[®] oder F-UPS[®] ausreicht oder eine erneute Nachjustierung erforderlich ist.

Regelmäßige Kontrollen nach der Eingewöhnungsphase:

Zahnärztliche Kontrollen mit Kontrolle der H-UPS[®] und F-UPS[®] sind in regelmäßigen Abständen meist im Rahmen der quartalsmäßigen 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[®] und F-UPS[®] vor und nach jedem Tragen mit einer Zahnbürste und Zahnpasta mittlerer Stärke. Unmittelbar vor einsetzen der H-UPS[®] oder F-UPS[®] unbedingt gründlich die Zähne putzen und mit eingesetzter H-UPS[®] oder F-UPS[®] keine Nahrung aufnehmen. Die frontalen beiden, vorne an der H-UPS[®] angebrachten Gummizüge sollten jedes Quartal aus hygienischen Gründen erneuert werden. Bei der F-UPS ist dies nicht notwendig – sie kommt ohne die Wirkung von Gummizügen aus. Auf Reinigungs-Taps kann vollständig verzichtet werden.

Gewährleistung:

Ab Herstellungsdatum zwei Jahre durch das herstellende Labor bei sachgemäßer Anwendung und normalen Bissverhältnissen.

Warnhinweise:

Nach den ersten sechs Wochen des Gebrauchs der H-UPS[®] oder F-UPS[®] sind Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Arzt und Zahnarzt notwendig um Wirkung und Sitz der H-UPS[®] oder F-UPS[®] oder 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[®] oder F-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 unangenehmem **Druckgefühl in der Kaumuskulatur** können in den ersten drei bis sechs Wochen der Gewöhnungsphase auftreten und sind normal. Es wird deshalb dringend zu der morgendlichen

Kiefergymnastik geraten.

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** (fehlende Zähne) 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[®] oder F-UPS[®] unbedingt den neuen Gegebenheiten angepasst werden.

Unangenehme **Spannungsgefühle** im Bereich der Zähne und Kiefer nach einsetzen der H-UPS[®] oder F-UPS[®] dürfen nur in den ersten sieben Tagen 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 Einstelleinrichtungen (Teleskop, Dehnschraube). Dies könnte zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Suche Sie hierfür immer ihren behandelnden Zahnarzt oder Arzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie auf.



deutsches Patent

Entspannungsübungen für den Kiefer.

Nach dem Tragen der F-UPS[®] oder H-UPS[®] werden folgende Entspannungsübungen für die Kiefermuskulatur und das Kiefergelenk empfohlen:

- A. Zungenspitze möglichst weit hinten an den Gaumen führen und 5 x den Unterkiefer öffnen und schließen.
- B. Rechte Hand seitlich an den rechten Unterkiefer legen und 5x den Unterkiefer gegen den Druck der Hand nach rechts bewegen.
- C. Dies für die linke Seite wiederholen.
- D. Die Daumenspitze auf die Oberkieferzähne und den Zeigefinger auf die Unterkieferzähne legen und 5 x den Unterkiefer weit mit Unterstützung der Finger öffnen.
- E. Zähne zusammenbeißen, Faust vorne an das Kinn legen und den Unterkiefer 5 x nach hinten drücken und dabei Zähne zusammen gebissen lassen.
- F. Faust unten an das Kinn legen und gegen Druck der Faust den Unterkiefer 5 x öffnen.

Diese Übungen dann 3 x wiederholen.

