

deutsche Patente

## Die Gebrauchsanleitung – bitte genau beachten!

**Nur unter genauer Beachtung der Gebrauchsanleitung kann mit den beiden Hamburger-Unterkieferprotrusionsschienen H-UPS® und F-UPS® eine optimale Wirkung erzielt werden. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen und Entspannungsübungen für den Kiefer sind unbedingt einzuhalten, um mögliche Nebenwirkungen früh genug erkennen und behandeln bzw. vorbeugen zu können.**

### 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 erfolgen der Erfahrung auf diesem Gebiet besitzt. Die H-UPS® und F-UPS® sollte nur unter regelmäßiger ärztlicher und zahnärztlicher 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 behutsam innerhalb seiner Komfortzone leicht nach vorne geschoben (ca. 5–7 mm) 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 Patienten mit nächtlichen Atemaussetzern (Schlafapnoikern) ansonsten während des Schlafes verkleinern würde. Hierdurch kommt es zu einer freieren Atmung mit vermindertem oder nicht mehr auftretendem Schnarchen und / oder 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 nach anerkannter Leitlinie

Die Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin (DGZS) hat mit anderen wissenschaftlichen Gesellschaften im Jahr 2021 eine allgemein anerkannte Leitlinie zum Behandlungsablauf veröffentlicht. Der Erfinder und Entwickler des **Vektordiagramm**, der **JS-Gauge®**, der **H-UPS®** und der **F-UPS®**, Dr. Dr. Jörg Schlieper M.Sc., war mit seinen 25 Jahren Erfahrung in der Schlafmedizin an dieser Leitlinie als Autor mit beteiligt. Der Behandlungsablauf besteht aus:

#### Eingangsuntersuchung

Das **Vektordiagramm** ist ein anerkanntes Verfahren zur Prüfung der zahnärztlichen Eignung für eine Therapie mit Unterkieferprotrusionsschienen (UPS). Vom Zahnarzt nach Untersuchung ausgefüllt zeigt es an, wie hoch das Risiko bei Ihnen für einen Misserfolg der Therapie ist (individuelles Risikoprofil). Daraufhin wird entschieden, ob eine Therapie mit UPS zu empfehlen ist oder ob zuvor eine zahnärztliche Behandlung eingeleitet werden muss.

#### Abdrucknahme und Registrierung

Die Herstellung der H-UPS® und F-UPS® erfolgt nach **individueller Abdrucknahme** und **3D-Bissregistrierung** durch Ihren Zahnarzt. Das 3D-Bissregistrat gibt vor, welche Vorschubstellung des Unterkiefers in die H-UPS® und F-UPS® eingearbeitet werden soll. Die 3D-Bissregistrierung nimmt Ihr Zahnarzt bei Ihnen in liegender Position mit einer sogenannten Bissgabeln vor. Besonders zuverlässig ist die Bissgabel **JS-Gauge®**. Denn Sie ist die weltweit einzige Bissgabel, mit der Ihr Zahnarzt den Unterkiefervorschub in allen Raumrichtungen, also 3D, genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse komfortabel einstellen und anschließend registrieren kann. Dies beugt unerwünschten Nebenwirkungen vor und trägt zum Komfort bei.

#### Einsetzen und Anpassung

Nach Qualitätskontrolle der H-UPS® und F-UPS® wird der Sitz kontrolliert und ggf. auf die individuellen

Verhältnisse angepasst. Die eingearbeitete Vorschubstellung des Unterkiefers an der H-UPS® und F-UPS® lässt sich nachträglich je nach Bedarf einstellen.

#### **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 und für die schlafmedizinische Kontrolle bei Ihrem Arzt der Sie schlafmedizinisch betreut. Erst anhand der schlafmedizinischen Kontrolluntersuchung kann gesagt werden, ob die Wirkung der H-UPS® oder F-UPS® ausreicht. Andernfalls ist eine Einstellung der Vorschubstellung an der H-UPS® oder F-UPS® erforderlich.

#### **Regelmäßige Kontrollen nach der Eingewöhnungsphase:**

Ihr betreuender Zahnarzt und Arzt werden ganz individuell auf Sie abgestimmte regelmäßige Kontrolltermine mit Ihnen vereinbaren.

#### **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 beiden vorne angebrachten Gummizüge der H-UPS® müssen spätestens alle 6 Monate erneuert werden, da ansonsten die Wirkung nachlässt. Bei der F-UPS® ist dies nicht notwendig – sie kommt ohne die Wirkung von Gummizügen aus. Auf Reinigungs-Taps soll verzichtet werden.

#### **Gewährleistung:**

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

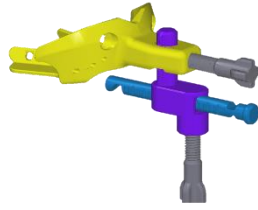
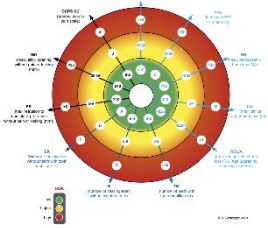
#### **Warnhinweise:**

Nach den ersten sechs Wochen des Gebrauchs der H-UPS® oder F-UPS® und danach in regelmäßigen Abständen je nach individuellem Risikoprofil sind **Kontrolluntersuchungen** durch Ihren betreuenden Arzt und Zahnarzt notwendig, um ständige Wirkung, Sitz und Passung der H-UPS® oder F-UPS® zu gewährleisten und Nebenwirkungen früh genug erkennen zu können. Ansonsten **kann die Wirkung unbemerkt abnehmen** – mit negativen Folgen für ihre Gesundheit. Schnarchen kann ein Zeichen für nächtliche **Atemaussetzer** sein. Zu anfänglich harmlosen Schnarchen können im Laufe des Lebens **Atemaussetzer hinzukommen** oder sich **Atemaussetzer verstärken**. Deshalb sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen durch ihren betreuenden Arzt unerlässlich. Bei **Behinderung der Nasenatmung** oder **vermindertem Lippenschluss** 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 der Kiefergelenke und Kiefermuskulatur, zu Zahnwanderungen und Bissstellungsveränderungen** kommen. Sollte dies auftreten, suchen Sie Ihren Zahnarzt oder Arzt für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgen auf. Zur Vorbeugung führen Sie unbedingt jeden Morgen nach dem Herausnehmen der H-UPS® oder F-UPS® die anbei beschriebenen **Kiefergymnastik** durch. Kurzzeitige Beschwerden in den Kiefergelenken und der Kaumuskulatur nach Einsetzen der Schiene am Abend oder am Morgen danach mit unangenehmem **Druckgefühl in der Kaumuskulatur** oder **Spannungsgefühle** im Bereich der Zähne können in den ersten drei bis sechs Wochen der Gewöhnungsphase auftreten und sind normal. Sollten diese länger anhalten, muss die Schiene durch Ihren Zahnarzt erneut eingestellt werden.

**Entzündungen** 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 bei z. B. Überbiss) oder ein **reduzierter Zahnstatus** (fehlende Zähne ohne Zahnersatz) können eine Zahnwanderung oder Bissstellungsänderung begünstigen.

Treten derartige Warnhinweise bzw. Nebenwirkungen auf, so muss Ihr Zahnarzt zusammen mit Ihrem Arzt das Risiko gegenüber dem Nutzen der Behandlung erneut abwägen und Ihr individuelles Risikoprofil neu bewerten. Bei **Veränderung der Zähne** durch z. B. Erneuerung von Füllungen, Brücken muss die H-UPS® oder F-UPS® unbedingt den neuen Gegebenheiten angepasst 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



deutsche Patente

## Entspannungsübung für den Kiefer

### 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 zusammengebissen lassen.
- F. Faust unten an das Kinn legen und gegen Druck der Faust den Unterkiefer 5 x öffnen.

Diese Übungen dann 3 x wiederholen.

A



B



C



D



E



F



## Weiterführende Informationen