



Mundbundstræning

Musklerne du ikke troede, du skulle træne – men som kan være nøglen til bedre søvn

Når vi tænker på muskler, vi skal træne for at opnå bedre sundhed, går tankerne ofte til biceps, mavemusklener eller benmuskler. Men hvad nu, hvis en af de vigtigste muskelgrupper, du kan styrke, faktisk sidder i din mundbund? Det undersøger forskere i projekt InnoSleep på Sjællands Universitetshospital i Køge.

Træning af mundbundsmuskulaturen – også kaldet orofaryngeal træning – er måske ikke det første, der falder dig ind, men det er faktisk en potentielt livsændrende øvelse for mange, især for dem, der lider af snorken eller søvnapnø.

En overset muskelgruppe med stor effekt

De fleste af os er bekendte med de traditionelle måder at tackle snorken og søvnapnø på – fra CPAP-maskiner til positionstræning, der fremmer en bedre soveposition. Men træning af mundbundsmusklerne har for nogle vist sig at være en enkel og yderst effektiv metode til at håndtere disse problemer, som både kan bruges forebyggende og som supplement

til andre behandlingsmetoder.

På Sjællands Universitetshospital i Køge arbejder Asbjørn Kørvel-Hanquist som læge på Øre-, Næse- Hals- og Kirurgisk Afdeling. Han forsker samtidig i innovations- og forskningsprojektet InnoSleep, som handler om at afprøve og implementere nye metoder og teknologier til mere individualiseret diagnosticering og behandling af søvnapnø.

I et delstudie af InnoSleep vil Asbjørn sammen med ergoterapeut Pia Dahl Holbæk teste om løsningen af en del af de gener, som søvnapnøpatienter oplever, kan ligge i at styrke de muskler, som hjælper med at holde luftvejene åbne under søvn.

Hvorfor er mundbundsmusklerne vigtige?

Ligesom alle andre muskler i kroppen kan musklerne i mund, tunge og svælg svækkes over tid, især med alderen, eller hvis man lider af overvægt. Når disse muskler mister deres spændstighed, bliver de mindre effektive til at holde luftvejene

fri under søvn, hvilket kan føre til eller forværre søvnapnø og snorken.

Mundbundsøvelser styrker specifikt de muskler, der hjælper med at holde tungen på plads og stabilisere svælg, så luftvejene forbliver åbne.

Øvelserne er nemme at udføre og træningen kan styrke tungen og svælgets muskler, så man mindsker risikoen for, at de klapper sammen under søvn. Øvelserne veksler mellem tungepres, tungeudstræk og ganeøvelser og hjælper med at styrke de relevante muskelgrupper og kan føre til bedre kontrol over luftvejene. Regelmæssig træning kan reducere risikoen for både snorken og søvnapnø, eller i det mindste forbedre symptomerne markant.



Scan koden for at se øvelserne

Hvordan mundbunds- træning kan hjælpe

I projektet vil Asbjørn teste om daglig træning med de fem forskellige øvelser, som man kan se i ovenstående video, kan hjælpe patienter med let og moderat søvnapnø, hvis de træner tre gange om dagen.

Patienterne der træner, vil efter 3 måneder få målt, om deres snorken og søvnapnø er blevet bedre. En anden gruppe vil i stedet for træningsøvelser, få et apparat der stimulerer muskulaturen elektronisk. Til sidst sammenligner vi grupperne, og ser hvordan træningen har påvirket deres søvn.

Når man træner sine mundbunds- muskler, arbejder man aktivt på at styrke de strukturer, der kan forhindre obstruktion af luftvejene. For nogle kan det have en markant effekt, og det er, hvad studiet skal undersøge, i håbet om at hjælpe både søvnapnøpatienter, der snorker, men også dem, der ikke snorker. Tidligere studier viser, at daglig træning af mundbunds- muskulaturen kan reducere snorken med op til 60 % og reducere apnøepisoder med 50 % for dem, der lider af mild til moderat søvnapnø. Et studie i American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, viste, at patienter, der udførte daglig mund- bundsøvelser i tre måneder, oplevede en signifikant reduktion i deres snorken og antallet af apnøepisoder pr. nat.

Undersøgelsen viste, at denne form for træning kan være særligt nyttig for patienter med mild til moderat søvnapnø, som enten ikke ønsker eller ikke tolererer CPAP-behandling. Selvom det måske lyder usædvanligt at træne sin mundbund, viser forskningen, at denne muskelgruppe spiller en afgørende rolle i at opretholde frie luftveje og sikre en god nats søvn.



OM PROJEKTET

InnoSleep er støttet af EU

Forskere fra Norge, Sverige og Danmark samarbejder om at udvikle, afprøve og implementere nye teknologier til mere individualiseret diagnosticering og behandling af søvnapnø.

Med fokus på bedre udredning og rette behandlingsvalg vil vi fremme lige adgang til den rette behandling- så flere modtager behandling, de motiveres til at fastholde.

I samarbejde med patienten vil vi udvikle en række tekniske løsninger, som øger livskvaliteten for patienter og deres pårørende.

Gør det til en rutine

Mundbundstræning er værd at tage med i overvejelserne, og er relativt nemt at gå i gang med. Det er en ufarlig og god måde at teste en behandling af på, og man kan gøre det i fællesskab og alene.

Mundbunden er måske ikke det første, man tænker på, når man vil træne sin krop, men det kan være den vigtigste muskelgruppe, du aldrig vidste, du skulle træne.

Scan koden forneden med dit kamera på din smartphone, og send den gerne til en bekendt.

QR koden mangler