

## Externe Studien

### Obstructive sleep apnea: focus on myofunctional therapy

Eine Studie zeigte, dass spezielle Übungen für Mund und Atemwege bei Erwachsenen und Kindern mit Schlafapnoe wirksam sind. Sie reduzieren Atemaussetzer, Schnarchen und verbessern die Lebensqualität.

[Lesen](#)

### Guimarães et al Citation RCT Brazil

Eine Studie zeigte, dass Übungen für den Rachenbereich bei Menschen mit moderater Schlafapnoe (OSAS) Schnarchen, Tagesmüdigkeit und Schlafqualität deutlich verbessern können.

[Lesen](#)

### Baz et al Citation PCS Egypt

Eine Studie ergab, dass spezielle Übungen für die Rachenmuskulatur bei leichter bis moderater Schlafapnoe (OSAS) die Symptome und den Schlaf deutlich verbessern können.

[Lesen](#)

### Diaféria al Citation RCT Brazil

Eine Studie zeigte, dass Sprachtherapie allein oder in Kombination mit einer Atemmaske (CPAP) die Lebensqualität von Patienten mit Schlafapnoe (OSA) verbessern kann.

[Lesen](#)

### Suzuki et al Citation 51 PCS Japan

Eine Pilotstudie ergab, dass spezielle Übungen zur Stärkung der Rachenmuskulatur die Atmung während des Schlafs verbessern können, indem sie den Apnoe-Hypopnoe-Index (AHI) senken und den Sauerstoffgehalt im Blut erhöhen.

[Lesen](#)

### Matsumura et al Citation PCS Brazil

Eine Studie zeigte, dass Sprachtherapie bei Patienten mit Schlafapnoe und/oder Schnarchen die Schlafqualität, die Lebensqualität und die Intensität des Schnarchens verbessern kann, während die Tagesmüdigkeit deutlich verringert wurde.

[Lesen](#)

### Ieto et al Citation RCT Brazil

Eine Studie zeigte, dass spezielle Übungen für den Rachenbereich effektiv das Schnarchen bei Patienten mit leichtem bis mässigem Schnarchen oder Schlafapnoe reduzieren können und als mögliche Behandlungsoption für viele Betroffene dienen könnten.

[Lesen](#)

### Villa et al Citation PR Italy

Eine Studie zeigte, dass Übungen für den Rachenbereich bei Kindern nach einer Adenotonsillektomie die Symptome der obstruktiven Schlafapnoe (OSA) verbessern können und als ergänzende Therapie in Betracht gezogen werden sollten.

[Lesen](#)

### Verma et al Citation PCS India

Eine Studie zeigte, dass abgestufte Übungen für den Rachenbereich die Symptome und die Schwere der milden bis moderaten obstruktiven Schlafapnoe (OSAS) deutlich verbessern können, indem sie die Halsumfang, Tagesmüdigkeit, Schnarchintensität und Schlafqualität positiv beeinflussen.

[Lesen](#)

### Diaféria et al Citation RCT Brazil

Eine Studie zeigte, dass Sprachtherapie, sowohl allein als auch in Kombination mit einer Atemmaske (CPAP), die Lebensqualität von Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe (OSA) verbessern kann, insbesondere in den Bereichen körperliche Gesundheit und funktionelle Leistungsfähigkeit.

[Lesen](#)

### Villa et al Citation PC-C Italy

Eine Studie zeigte, dass spezielle Übungen für die Zunge und den Mund bei Kindern mit Atemproblemen im Schlaf das Atmen durch den Mund reduzieren, die Zungenkraft stärken und den Sauerstoffgehalt im Blut verbessern, wodurch die Schlafprobleme deutlich verringert werden können.

[Lesen](#)

### Mohamed et al Citation PCS Egypt

Eine Studie zeigte, dass spezielle Übungen für die Atemwege eine wirksame, nicht-invasive Methode zur Verbesserung von Schnarchen, Sauerstoffsättigung und Atemaussetzern bei Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe (OSAS) sein können, besonders bei moderaten Fällen.

[Lesen](#)