

P 64

Cross-over-Studie über den Effekt eines Kissens zur Kopflageänderung auf das Schnarchen und den Schlaf

D. Cazan¹, U. Mehrmann², A. Freuschle¹, J.T. Maurer¹

¹Universitätsmedizin Mannheim, Hals-Nasen-Ohren-Klinik, Mannheim, ²Fa. Sissel Novacare, Bad Dürkheim

Fragestellung. Eine erste empirisch durchgeführte Fallserie an 157 Patienten mit dem Antischnarchkissen zeigte eine Verbesserung der Schnarchsymptomatik von ca. 67%. Basierend auf diesen positiven Ergebnissen führten wir eine kontrollierte Cross-over-Studie durch, um den Effekt des Kissens auf das Schnarchen und den Schlaf zu objektivieren.

Patienten und Methoden. Es wurden 20 Patienten ohne Tagessymptomatik, mit einem BMI ≤ 30 , zwischen 18 und 78 mit einem Bettpartner eingeschlossen. Eine OSA wurde zuvor mittels PSG oder PG ausgeschlossen. Vor Testreihenbeginn sowie währenddessen mussten Fragebögen zur Schlafqualität, Schnarchsymptomatik sowie Schnarchscoreskalen zur Selbst- und Fremdeinschätzung ausgefüllt werden. Anschließend folgte eine 4-wöchige Eingewöhnungsphase bestehend aus einer 2-wöchigen Testphase, in der 2 Kissenmodelle (mit und ohne Nackenstützrolle) im inaktiven und aktiven Zustand ausprobiert wurden. Daraufhin folgte eine 2-wöchige Phase mit favorisiertem Kissenmodell – erste Woche inaktiv, zweite aktiv. Zuletzt fanden 2 PSG-Kontrollnächte nach AASM im randomisierten Cross-over statt. Das Kissen besteht aus einem Steuergerät, 2 Mikrofonen, auf- und abblasbaren Luftkammern und einem Kopferkennungssystem. Die Aktivierung erfolgt frequenzabhängig bei sich wiederholenden Geräuschemustern. Der Kopf wird in der Position des leisesten Geräusches gehalten.

Ergebnisse. Die Auswertung der subjektiven Parameter – Fragebögen zu Komfort und Schlafqualität von Proband und Bettpartner – zeigte keine Störung des Schlafes durch die Kissenaktivität. Der Schnarchscore (visuelle Analogskala) verringerte sich signifikant bei aktivem Kissen ($p < 0,001$). Die Auswertung der objektiven schlaf- und atmungsbezogenen Parameter erbrachte keine Änderung des AHI, RDI oder eine Zunahme der Arousals, jedoch verringerte sich der Schnarchindex auch hier signifikant mit einem p-Wert von 0,04.

Schlussfolgerung. Bislang lässt sich somit sagen, dass eine aktive Kopflageänderung zu einer signifikanten Schnarchreduktion ohne Verschlechterung der Schlafqualität, oder respiratorischer Parameter bei Patienten mit primärem Schnarchen führt. Eine exakte Auswertung, der in Rückenlage verbrachten Zeit, sowie eine Korrelation mit der Anzahl der aufgezeichneten Kissenaktivierungen pro Nacht folgt, so dass dann auch Aussagen über den Einfluss der Kopflageänderung auf die Rückenlage möglich sein werden.

Schlüsselwörter. Schnarchen, Kopflageänderung, Schnarchreduktion, Arousals, Schnarchindex

Quelle: Cazan, D. et al. (2014)., Universitäts-HNO-Klinik Mannheim, Sissel Novacare GmbH, Bad Dürkheim; „Cross-over-Studie über den Effekt eines Kissens zur Kopflageänderung auf das Schnarchen und den Schlaf“; Zeitschrift Somnologie, 18 (Suppl. 1), S. 70 f.; Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014