2 Ιουνίου 2015

Νέα Μελέτη :Αποκαλύπτει τις ασκήσεις που θα σας σώσουν από το ροχαλητό!

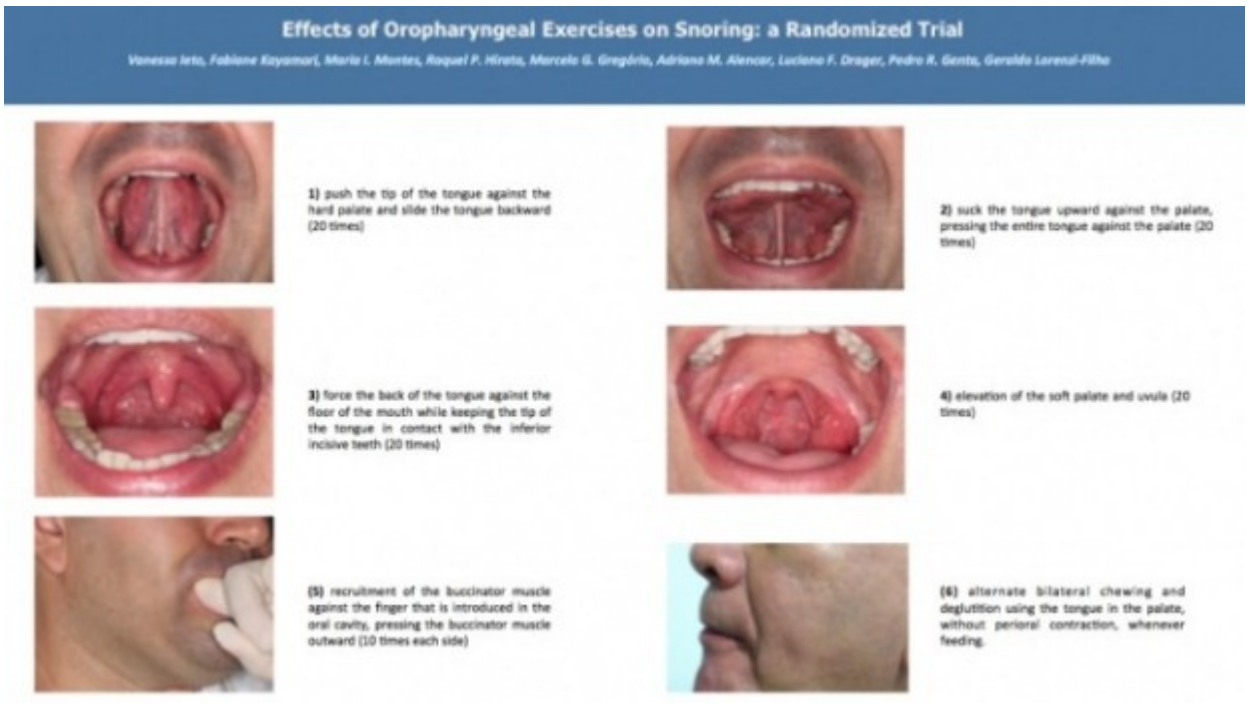
/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το ροχαλητό δεν είναι μόνο ενοχλητικό για τον σύντροφο με τον οποίο μοιραζόμαστε το κρεβάτι μας, μπορεί επίσης να αποδειχθεί επικίνδυνο για την υγεία μας λόγω της διακοπής που συνεπάγεται στη φυσιολογική διαδικασία της αναπνοής.

Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση CHEST, μια σειρά απλών ασκήσεων μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση του ροχαλητού σε άτομα που πάσχουν από ήπια αποφρακτική υπνική άπνοια. Τυπικά συμπτώματα της πάθησης είναι το έντονο ροχαλητό και η σύντομη διακοπή της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Το ροχαλητό εκδηλώνεται όταν οι μύες του φάρυγγα χαλαρώνουν, η γλώσσα πέφτει προς τα πίσω και ο αγωγός του λαιμού στενεύει. Τα τοιχώματα του φάρυγγα αρχίζουν να δονούνται, κυρίως κατά την εισπνοή και σπανιότερα κατά την εκπνοή, και γι’ αυτό ακούγεται ο χαρακτηριστικός ήχος του ροχαλητού.

Το ροχαλητό συχνά διακόπτει τον ύπνο και συνοδεύεται από κούραση και υπνηλία την επόμενη ημέρα. Υπάρχουν διαθέσιμες θεραπείες και τεχνικές για να αντιμετωπιστεί το ροχαλητό και μία από αυτές είναι οι στοματοφαρυγγικές ασκήσεις.



Στο πλαίσιο της μελέτης, οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να πραγματοποιήσουν μια σειρά από στοματοφαρυγγικές ασκήσεις, τέσσερις από τις οποίες ήταν οι εξής:

1. Να πιέζουν το άκρο της γλώσσας τους στον ουρανίσκο και μετά να γλιστρούν τη γλώσσα τους προς τα πίσω (20 φορές).

2. Να ακουμπούν ολόκληρη τη γλώσσα τους στον ουρανίσκο και να την πιέζουν (σαν να ρουφούν) (20 φορές).

3. Να πιέζουν τη βάση της γλώσσας τους στο έδαφος του στόματος ενώ ακουμπούν με το άκρο της γλώσσας τους την εσωτερική πλευρά των κάτω δοντιών (20 φορές).

4. Να ανυψώνουν την υπερώα και το σταφυλίτη λέγοντας παρατεταμένα το φωνήεν «Α» (20 φορές).

Τα ευρήματα των ερευνητών υποδεικνύουν ότι οι στοματοφαρυγγικές ασκήσεις αποτελούν μια πολλά υποσχόμενη, μη επεμβατική τεχνική αντιμετώπισης του ροχαλητού. Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, οι ασκήσεις συνέβαλαν σε περιορισμό της συχνότητας του ροχαλητού κατά 36% και της έντασης του ροχαλητού κατά 59%.

Πηγές: onmed.gr- offsite.com.cy