

مشکل اصلی در ایجاد وقفه تنفسی انسدادی خواب از بین رفتن تون عضلات باز کننده حلق است. شما با کمک این تمرینات می توانید حداقل به میزان پنجاه درصد از وقفه های تنفسی حین خواب خود کم کنید و عوارض بلند مدت این اتفاق را کاهش دهید.

تمرینات کام نرم:

حرف صدا دار ((آ)) و ((لا)) را به صورت پیوسته و منقطع هر کدام به مدت ۳ دقیقه در روز تلفظ کنید.



تمرینات زبان:

۱: نوک زبان خود را به سقف دهان در قسمت پشت دندانها بچسباند و از جلو به عقب سقف دهان خود زبان را حرکت دهید. این تمرین را ۳ دقیقه در روز انجام دهید.



۲: زبان خود را محکم به کام سخت در سقف دهان و پشت دندان های فوقانی فشار دهید. این تمرین را ۳ دقیقه در روز انجام دهید.



۳: نوک زبان خود را به دندانهای پیش پایینی خود بچسبانید، سپس قسمت پشتی زبان را با فشار به کف دهان فشار دهید. این تمرین را هر روز ۳ دقیقه انجام دهید.



۴: سطوح بالایی و کناره های زبان خود در حالی که زبان به کف دهان چسبیده است مسواک بکشید. هر مرتبه سطح زبان را باید پنج مرتبه مسواک بکشید. در هر روز سه مرتبه زبان را مسواک بکشید.



۵: یک قاشق را وارد دهان کرده و با زبان خود آن را به طرفین بفشارید ، این تمرین را سه مرتبه در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

#### تمرینات عضلات صورت:

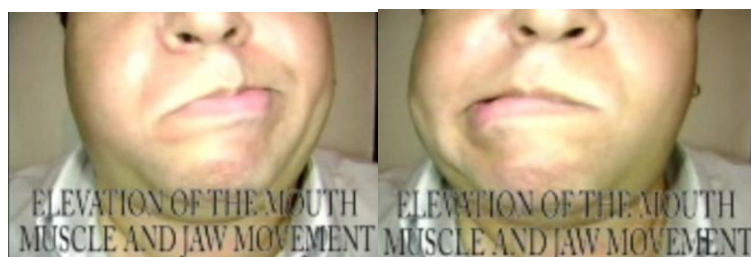
۱: لب های خود در حالی که دهان را بسته اید با فشار به سمت داخل دهان بکشید. این تمرین را ۳۰ ثانیه و سه بار در روز انجام دهید.



۲: در حالی که انگشت خود را داخل گونه خود قرا دادید با فشار سعی به داخل کشیدن گونه خود کنید. این تمرین را ۳ مرتبه و هر مرتبه ۱۰ بار انجام دهید. برای سمت مقابل نیز این تمرین را انجام دهید.



۳: گوشه دهان خود با فشار به سمت بالا بکشید. این کار را در هر سمت سه مرتبه در روز و هر مرتبه ۱۰ بار انجام دهید. سپس کل فک پایینی خود را به همراه گوشه لب به بالا بکشید. این کار را در هر سمت سه مرتبه در روز و هر مرتبه ۱۰ بار انجام دهید.



تمرین تنفسی:

با بینی یک دم عمیق انجام دهید سپس یک بادکنک را با باز دم خود باد کنید. این کار تا پنج مرتبه بدون آن که بادکنک را از دهان خود خارج کنید انجام دهید.

در بسیاری از موارد وقفه های انسدادی خواب وابسته به نحوه دراز کشیدن حین خواب هستند. در وضعیت دراز کشیدن طاق باز بیشترین شانس وقفه تنفسی به علت انسداد راه هوایی بر اثر به عقب افتادن زبان وجود دارد. در حین خواب به صورت طاق باز نخوابید و سعی کنید به پهلو به خوابید. برای این کار می توانید به پشت لباس خود یک توپ تنیس وصل کنید تا از قرار گرفتن شما در وضعیت طاق باز در حین خواب جلوگیری شود.

