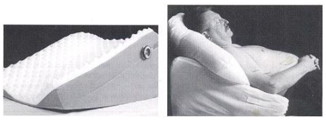
Η συνεχής διατήρηση του σώματος σε ανυψωμένη θέση με το επιδεικνυόμενο σφηνοειδές μαξιλάρι SHEP, κατά τη διάρκεια του ύπνου μπορεί να

Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός ΩΡΛ, Κόρινθος, www.gelis.gr

περιορίσει τις κρίσεις άπνοιας σε σημαντικό ποσοστό πασχόντων.



Το μαξιλάρι SHEP (Shoulder-head elevation pillow) έχει κλίση 60 μοιρών προς το οριζόντιο επίπεδο του κρεβατιού. Πάνω στο SHEP χρησιμοποιεί ο ασθενής ένα μαξιλάρι πολύ μαλακό με πολυεστέρα για την υποστήριξη της κεφαλής και του αυχένα σε ουδέτερη θέση.

Το SHEP μπορεί να φανεί χρήσιμο στα άτομα που αδυνατούν να χρησιμοποιήσουν nCPAP. Το SHEP διατηρεί το άτομο στις 60 μοίρες κατά τη διάρκεια του ύπνου, χωρίς να του περιορίζει τη δυνατότητα να γυρίζει και στις πλάγιες θέσεις.

Βιβλιογραφία

Skinner MA, Kingshott RN, Jones DR, Homan SD, Taylor DR. Elevated posture for the management of obstructive sleep apnea. Sleep Breath. 2004 Dec;8(4):193-200.