



Um den optimalen Einsatz des Geräts entsprechend der individuellen Gegebenheiten zu gewährleisten, sollten Sie die nachstehenden Gebrauchsanleitungen genau durchlesen. Die individuelle Anpassung des Geräts muß getrennt für die obere und die untere Schnarchstoppschiene vorgenommen werden.

DR.RUSS® BESTEHT AUS:

- A. Obere Schnarchstoppschiene
- B. Untere Schnarchstoppschiene

ANPASSUNG DER OBEREN SCHIENE

Die obere Schiene ist an einem Anschlußstück aus Metall zu erkennen.

- 1 - Nehmen Sie zur Anpassung einen Spiegel zu Hilfe, und setzen Sie die obere Schnarchstoppschiene in den Mund ein, indem Sie zur Erleichterung der nachfolgenden Schritte beide Daumen benutzen (Abb. 1).
- 2 – Setzen Sie den Anpaßschlüssel auf das Anschlußstück, indem Sie den Schlüssel um 45° drehen, um ihn in eine geradlinige Position zu bringen (Abb. 2 - 3).
- 3 – Greifen Sie den Anpaßschlüssel, und tauchen Sie die Schnarchstoppschiene gesamtheitlich für etwa 12 Sekunden in kochendes Wasser (100°C) (Abb. 4).
- 4 – Nehmen Sie die Schiene aus dem Wasser, und schütteln Sie das restliche Wasser ab. Die Schnarchstoppschiene ist nun warm aber nicht heiß.
- 5 – Setzen Sie sich vor den Spiegel, und führen Sie die Schnarchstoppschiene in den Mund ein; benutzen Sie dazu Daumen und Zeigefinger beider Hände und achten Sie darauf, daß die vordere Schraube genau mit der Mittellinie der Nase übereinstimmt. Nach dem Einsatz der Schiene den Mund leicht schließen, ohne die Lippen zusammenzupressen. Mit geschlossenen Lippen einige Sekunden lang kräftig saugen, so daß sich im Mund eine Art Vakuum bildet und die Schnarchstoppschiene perfekt an die Zahnfläche angepaßt wird (Abb. 5). Sie können sich bei der Anpassung helfen, indem Sie mit den Fingern die Wangen massieren. In jedem Fall sollten Sie wenigstens 1- 2 Minuten wiederholt kräftig saugen.
- 6 – Nehmen Sie die Schnarchstoppschiene aus dem Mund, und spülen Sie sie wenigstens 2 Minuten unter fließendem kaltem Wasser ab. Nach erfolgter Anpassung den Anpaßschlüssel abziehen.

ANPASSUNG DER UNTEREN SCHNARCHSTOPPSCHIENE

- 1 - Nehmen Sie zur Anpassung einen Spiegel zu Hilfe, und setzen Sie die untere Schnarchstoppschiene in den Mund ein, indem Sie zur Erleichterung der nachfolgenden Schritte beide Zeigefinger benutzen.
 - 2 – Setzen Sie den Anpaßschlüssel frontal ein, so daß ein fester Bajonettanschluß entsteht (Abb. 6)
 - 3 - Greifen Sie den Anpaßschlüssel, und tauchen Sie die Schnarchstoppschiene gesamtheitlich für etwa 12 Sekunden in kochendes Wasser (100°C).
 - 4 – Nehmen Sie die Schiene aus dem Wasser, schütteln Sie das restliche Wasser ab, setzen Sie sich vor den Spiegel, und führen Sie die Schnarchstoppschiene in den Mund ein; benutzen Sie dazu Daumen und Zeigefinger beider Hände, und achten Sie darauf, daß die vordere Schraube genau mit der Mittellinie der Nase übereinstimmt (Abb. 7).
- Nach dem Einsatz der Schiene den Mund leicht schließen, ohne die Lippen zusammenzupressen und auf die Zähne zu beißen. Mit geschlossenen Lippen einige Sekunden lang kräftig saugen. Anschließend wie bei der Anpassung der oberen Schiene vorgehen. Nach erfolgter Anpassung den Anpaßschlüssel abziehen.

NÜTZLICHE TIPPS

- Sollte die Schnarchstoppschiene nicht perfekt anliegen, die o.a. Schritte der Anpassung ab Punkt Nr. 2 wiederholen, indem Sie besonders umsichtig vorgehen.
- Den Anpaßschlüssel nicht wegwerfen, da bei möglichen Veränderungen der Geometrie des Zahnbogens eine erneute Anpassung der Schnarchstoppschiene erforderlich werden könnte.
- Sollte nach der Anpassung Material überstehen, so können Sie dieses mit einer Schere abschneiden.

VERBINDUNG DER BEIDEN SCHIENEN

1. Nehmen Sie einen Schraubenzieher, setzen Sie ihn in die vordere Schraube der oberen Schiene, und drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn, so daß das Anschlußstück ganz zurückgezogen wird (Abb. 8).
2. Verbinden Sie die obere Schiene mit der unteren Schiene, indem Sie das Anschlußstück aus Metall in den dafür vorgesehenen Sitz der unteren Schiene einführen (Abb. 9 -10).
3. Nach dem Einsatz der Schnarchstoppschiene sollten Sie den Kiefer entspannen, indem Sie die Lippen halb geöffnet halten und darauf achten, daß sich der obere und der untere Zahnbogen nicht berühren. Diese Kieferposition wird als RUHESTELLUNG bezeichnet. Prägen Sie sich diese Position gut im Gedächtnis ein, um sie nach jedem Einsatz der DR.RUSS®-Schnarchstoppschiene wiederholen zu können.
4. Vergewissern Sie sich, daß der Kiefer nach Einsatz der DR.RUSS®-Schnarchstoppschiene die o.a. RUHESTELLUNG annimmt. Sollte dies nicht der Fall sein, müssen Sie die vordere Schraube mit dem Schraubenzieher im Uhrzeigersinn drehen (Kiefer nach vorne), bis die Ruhestellung erzielt wird.
5. Bevor Sie die Schnarchstoppschiene erstmals vor dem Schlafen einsetzen, sollte Sie sie wenigstens eine Woche lang für einige Stunden tagsüber tragen (am besten beim Fernsehen), um sich an die Speichelbildung zu gewöhnen.
6. Während der ersten Woche des Einsatzes der Schnarchstoppschiene sollten Sie den rückseitig abgebildeten Fragebogen ausfüllen, um Ihr persönliches "Schlaffrigkeitsprofil" (und Ihr Schnarchverhalten) zu ermitteln; befragen Sie dazu Ihren Lebenspartner, und bewerten Sie Ihr Schnarchverhalten mit Punkten von 0 bis 10 (0= kein Schnarchen; 10= extrem lautes Schnarchen). Diese Bewertung wird Ihnen helfen, die durch die Schnarchstoppschiene erzielten Verbesserungen zu beobachten.

NACHSTELLEN

Wenn Sie die Schnarchstoppschiene zwei Wochen lang nachts getragen haben, sollten Sie zur Bewertung der erzielten Verbesserung erneut die rückseitigen Fragen zu Schlaffrigkeitsprofil und Schnarchverhalten beantworten. Zur Steigerung der Wirkung der Schnarchstoppschiene können Sie die vordere Schraube im Uhrzeigersinn verstellen; mit drei kompletten Drehungen (360°) im Uhrzeigersinn wird die Schiene um 1 mm nach vorne verstellt. Die maximal mögliche Verstellung beträgt 4 mm (12 komplette Drehungen).

Sollte die Schiene Probleme verursachen bzw. lästig sein, so können Sie sie nach hinten versetzen, indem Sie die vordere Schraube gegen den Uhrzeigersinn drehen. Falls im Kiefergelenk (gleich unter dem Ohr) Schmerzen auftreten sollten, muß die Schiene so eingestellt werden, daß der Kiefer in die RUHESTELLUNG gebracht wird.

MÖGLICHE VORÜBERGEHENDE SYMPTOME

In der Regel benötigen Sie eine Woche, um sich an die Schiene zu gewöhnen und sie die ganze Nacht über zu tragen. In dieser Zeit der Gewöhnung können folgende Symptome auftreten:

- störendes Gefühl an den Vorderzähnen während der ersten Stunden des Tages
- leicht schmerzende Kiefermuskeln am Morgen, vor allem nach Verstellung der Schiene nach vorne
- exzessive Speichelproduktion
- trockener Rachen
- vorübergehende Veränderung des Schließverhaltens der Zahnbögen beim Aufwachen
- während der Nacht könnte sich die Schiene aus dem Mund lösen.

HINWEISE:

Die DR.RUSS®-Schnarchstoppschiene wurde speziell gegen Schnarchen entwickelt. Sollten (während des Tragens der DR.RUSS®-Schnarchstoppschiene oder auch ohne den Einsatz der Schiene) gleich welche Probleme der Atmung auftreten, so muß der Gebrauch des Geräts eingestellt und ein Facharzt aufgesucht werden.

Morgens, unmittelbar nach dem Aufwachen könnte sich das Schließverhalten der Zahnbögen leicht verändern. In der Regel wird dieses Gefühl nach etwa einer Stunde verschwinden. Sollte das Gefühl länger als 3 Stunden anhalten, so muß der Gebrauch der DR.RUSS®-Schnarchstoppschiene eingestellt und ein Facharzt aufgesucht werden. In vielen Fällen besteht ein Zusammenhang zwischen Schnarchen und der Apnoe (Atemstillstand) während der Nachtruhe. Dieser Zustand besteht in einer Unterbrechung der Atmung während des Schlafes; übersteigt die Anzahl dieser Unterbrechungen 5 Apnoen pro Stunde, so wird dies als pathologische Situation gewertet. In diesem Fall muß zwecks Untersuchung der Ursachen der Schlafstörungen ein Facharzt hinzugezogen werden. Um die durch die DR.RUSS®-Schnarchstoppschiene erzielte Wirkung zu unterstützen, sollten Sie auf folgende allgemeinen Regeln achten:

- exzessives Körpergewicht reduzieren;
- auf der Seite liegend schlafen;
- Alkoholgenuß und schwer verdauliche Speisen am Abend vermeiden.

IN FOLGENDEN FÄLLEN WIRD VOM EINSATZ VON DR.RUSS® ABGERATEN:

- Bei schlecht haftenden Zahnprothesen oder partiellen Zahnprothesen
- beim Tragen von zahnärztlichen Geräten
- bei Schmerzen des Kiefergelenks
- bei nicht festem Sitz der Zähne
- bei partieller Zahnlosigkeit in einem oder beiden Zahnbögen.

REINIGUNG UND PFLEGE

- Täglich die untere und obere Schiene voneinander trennen und gründlich mit einer weichen Zahnbürste und normaler Zahnpasta reinigen.
- Um Fleckenbildung zu vermeiden, können Spezialprodukte zur Gebißreinigung verwendet werden.
- Das Gerät bei Nichtgebrauch in den dafür vorgesehenen Schutzbehälter legen.
- Die Schiene nicht in unmittelbarer Nähe von Wärmequellen ablegen.

Die Wirkung der DR.RUSS®-Schnarchstoppschiene wird über eine Versetzung des Kiefers nach vorne erzielt. Das Gerät besteht aus einer doppelten, anatomisch geformten, anpassbaren Schiene für den unteren und oberen Zahnbogen. Nach der individuellen Anpassung der Schiene werden die beiden Teile über eine Spezialkupplung miteinander verbunden, welche das Schließen des Mundes und das Vorrücken des Kiefers ermöglicht, ohne dadurch die seitlichen Kieferbewegungen einzuschränken.

Nächtliches Schnarchen wird durch die Entspannung der Kiefermuskeln und eine geöffnete Mundstellung gefördert. Mit DR.RUSS® bleibt der Mund geschlossen, während der Kiefer nach vorne gebracht wird, so daß dem Schnarchen entgegengewirkt wird.

Die DR.RUSS®-Schnarchstoppschiene setzt, vor allem in den ersten Tagen der Eingewöhnung, etwas Geduld und die Mitarbeit des Trägers voraus. Da es sich um ein intraorales, mit einer Zahnsperre für Kinder vergleichbares Gerät handelt, ist eine gewisse Zeit der Gewöhnung erforderlich. Folglich und um die Speichelproduktion zu normalisieren, sollte die DR.RUSS®-Schnarchstoppschiene zunächst einige Stunden tagsüber, vielleicht beim Fernsehen, getragen werden.

Nach kurzer Zeit wird das Tragen der DR.RUSS®-Schnarchstoppschiene zu einer Gewohnheit und zu einer Garantie für einen ruhigen, entspannenden Schlaf.

Normale Atmung

Verengung der Atemwege (Schnarchen)

Vollständige Verengung der Atemwege (Apnoe)

Verbesserte Atmung mit DR.RUSS®

Dr. Russ® ist durch internationale Patente geschützt und wird in Italien produziert von
Fa. QuattroTi DenTech Srl - 21040 Cislago (VA) - www.DrRuss.it - info@DrRuss.it

Hinweis:

**ZUR ERLEICHTERUNG DES EINSETZVORGANGS DIE SEITENWÄNDE DER
SCHNARCHSTOPPSCHIENE LEICHT AUSEINANDERZIEHEN.
ZU BEACHTEN: ACHTEN SIE DARAUF, DIE SEITENWÄNDE NICHT NACH INNEN ZU
BIEGEN UND SOMIT DEM BISS AUSZUSETZEN!**