

## BEZÜGLICH ÜBERMÜDUNG, SCHLAFPROBLEME, SCHLAFPOSITION

### Übermüdung

Menschen, die an ALS leiden, sind meistens schneller überbemerkt als gesunde Menschen. Ihre Muskeln sind geschwächt ohne einige Reservekapazität. Das bedeutet, dass die Muskeln schwieriger die Kraft festhalten können. Man kann auch eine Muskelkontraktion bekommen, was wir betrachten als wirkliche Ermüdung. Typisch, wenn Sie Kraft produzieren aus einem Muskel, erhöhen Sie diese Kraft, indem Sie die Nervenzellen stimulieren. ALS hemmt diesen natürlichen Prozess, weil man weniger Neuronen hat, und also mehr Probleme hat um die Kraft zu generieren, die man brauchen will oder nötig hat. Muskeln werden schneller ermüdet sein bei dem Versuch eine übliche Aufgabe zu erledigen. Wir alle haben eine körperliche Grenze. Die Grenze eines ALS-Patienten ist schneller erreicht, nachdem sie die Krankheit entwickelt haben.

Manche pharmazeutische Betriebe untersuchen die Effekten von Muskelschwäche und -Verlust, Ermüdung und Beweglichkeitsverlust. Ein Unternehmen, das sich in San Francisco niedergelassen Cytokinetics, testet ein Medikament, das die Muskelfunktion bei Erkrankungen, wie ALS, verbessern könne. Das Unternehmen berichtete über ermutigende Ergebnisse bezüglich Phase II klinische Studien von dem Mittel CK-2017357 (jetzt neu benannt als "Tirasemtiv").

Trotz des Fakts, das dieser Art von Medikament die Ursache von ALS nicht bekämpft, könne es doch die Muskeln für eine lange Weile zu helfen in die Wirkung bevor sie erschöpft sind. Und das erhöhe die Lebensqualität für ALS-Patienten wesentlich.

### Schlafprobleme.

ALS-Patienten können früh oder später konfrontiert werden mit allerlei kleine oder große Schlafproblemen und -Beschwerlichkeiten. Folgende Tipps können hilfreich sein bei viel vorkommenden Schlafprobleme.

Haben Sie das Gefühl, Sie müssen zur Toilette gehen, aber nachher scheint es nicht so zu sein? Das könne auf eine Harnwegeentzündung hinweisen, denn ständig das Gefühl zu haben, man müsse urinieren, oft mit einem dringenden Gefühl, ist ein typisches Symptom. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann dieses schnell auf die Spur kommen, indem er oder sie eine Urinprobe untersuchen lässt.

Ein anderes oft vorkommendes Problem ist eine 'überaktive Blase'. Die Ursache kann Muskelspasmus sein. Wenn das der Fall ist, kann Ihren Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen die nötigen Medikamente, die sogenannten Anticholinergika, verschreiben. Diese Medikation kann die Blasenspasmen verringern. Außerdem hilft es auch bei überflüssige Speichelproduktion, ein oft vorkommendes Problem bei ALS-Patienten. Eine Nebenwirkung von Anticholinergika ist die Verringerung des Speichelproduktions.

Falls Sie zu kämpfen haben mit nächtliche Muskelkrämpfen oder Das Restless-Legs-Syndrom (RLS), englisch für Syndrom der ruhelosen Beine, konsultieren Sie dann auch Ihr Arzt oder Ihre Ärztin. Denn auch für RLS gibt es Medikamenten und Behandlungen.

ALS-Patienten entwickeln in manchen Fällen auch Atemprobleme die in Zusammenhang zu bringen sind mit der Schwäche von den Atmungsmuskeln. Schlafmedikamente nehmen kann die Atemprobleme sogar noch verschlimmern, weil wenn man besser schläft, wird es schwieriger tief zu atmen. Man wacht dann auf, wenn das Sauerstoffgehalt im Blut sich unter das notwendige Minimumgehalt für eine gute Sauerstoffzirkulation im Körper senkt. Gesetzt den Fall, kann eine Lungenfunktion- oder Schlafuntersuchung nützlich sein, damit man der Zustand besser untersuchen kann. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann nachher dafür sorgen, dass Sie eine nichtinvasive Beatmungen (BIPAP (engl. Biphasic Positive Airway Pressure)) bekommen. Dieses Beatmungssystem unter Druck sorgt anhand einer Plastikmaske über die Nase und Mund, dass Sie nachts besser atmen können, indem ein Gerät teilweise die Beatmung übernimmt.

### Was ist die beste Schlafhaltung?

Dreiviertel der Belgischen Bevölkerung schläft in Seitenposition, 20% in Rückenposition und die restlichen 5% in Bauchposition.

Man liegt nicht unbedingt die ganze Nacht in der Einschlafhaltung. Menschen nehmen meistens automatisch die bequemste Position an. Bei spezifischen Beschwerden kann die richtige Schlafposition hilfreich sein. Bei einer richtigen Schlafposition ist es wichtig, dass die Wirbelsäule von der Seite gesehen in die natürliche Position liegt, das heißt: die leichte Krümmung der Wirbelsäule soll also behalten werden.

## SEITENPOSITION

### *Die Fötushaltung*

Das ist die Seitenposition, wobei die Arme in der Schlaf- richtung liegen und die Beine hochgezogen bis zur Brust sind. Ein kleines Kissen unter die Knie belastet den Rücken am wenigsten. Diese Position ist gut, wenn man tiefe Rückenschmerzen, Stress oder Schlafapnoe hat. Es ist aber keine gute Position, wenn man Nacken- oder Kopfschmerzen hat. Bei Nackenschmerzen ist es sehr wichtig dafür zu sorgen, dass die Nacken- und Rückenwirbeln in eine fließende Linie weiterlaufen. Wenn nicht, dann können die Nackenschmerzen verschlimmern und sich erweitern zum Rücken oder zum Kopf. Gebrauchen Sie also ein Kopfkissen, das Ihnen genügend unterstützt und vermeiden Sie das Doppeltfalten von einem zu tiefen Kopfkissen.

### *Löffelchen liegen*

Das ist die Fötushaltung, aber dann in den Armen der PartnerIn, die in die gleiche Haltung vor oder hinter Ihnen liegt. Diese Position ist gut, wenn man Stress oder Schlafapnoe hat, aber schlecht, wenn man Rücken-, Nacken-, oder Schulterschmerzen hat.

### *Die Genesungsposition*

Das ist die Seitenposition mit den Armen in Richtung des Körpers und die Beine leicht gebogen. Diese Haltung hilft gegen Rückenschmerzen, Indigestion und Magenprobleme, als auch, wenn man sauer aufstoßen muss. Achten Sie aber bitte darauf, dass Ihre Matratze und Ihr Kopfkissen den Körper auf guter Weise unterstützen. Die Wirbelsäule soll beim Schlafen in Seitenposition in einer geraden Linie laufen.

### *Die angepasste Seitenposition oder Dreiviertelposition*

Diese Position nimmt man an, wenn man halbwegs zwischen Bauch- und Seitenposition liegt, mit einem Bein oder Arm hochgezogen. Eine komplette Seitenposition ist aber besser, vor allem, wenn Sie Rückenschmerzen haben, weil es sonst Drehung im Nacken und Rücken entsteht. Oft wird solche Position ausgelöst durch einer zu harten Matratze, indem die Schulter und das Becken nicht tief genug versinken können. Die Seitenposition mit einem Arm hinter dem Rücken ist ab zu raten, weil es eine unnatürliche Position ist und die Durchblutung verschlimmert.

## RÜCKENPOSITION

In Rückenposition wird das Körper ziemlich gut unterstützt und wird den Gewicht verteilt über die größtmögliche Oberfläche. Tiefe Rückenschmerzen kann aber verursacht werden durch zu wenig Unterstützung.

Um die Lendenkrümmung zu behalten, können Sie ein Kissen oder Handtuch in die Lende legen. Sie können auch mit hochgezogene Knien schlafen oder einem Kissen in die Kniekehle legen. Diese Position ist gut, wenn man Gelenkschmerzen und Arthritis, weil das Körpergewicht gleich verteilt ist. Diese Position ist aber nur gut falls man eine angepasste Matratze hat, die die Fußgelenke, Schultern und den Rücken extra unterstützt. Sorgen Sie dafür, dass den Kissen nicht zu groß ist, damit Ihren Nacken sich nicht zu stark faltet. Diese Position ist schlecht für Schnarchen, Schlafapnoe und das Herz. Indem den Kopf nach hinten liegt, wird man schneller schnarchen und Schlafapnoe entwickeln. Menschen, die am liebsten in Rückenposition liegen, benützen am besten ein dünnes Kissen um den Nacken ein wenig zu unterstützen.

## BAUCHPOSITION

In dieser Position liegt man flach auf den Bauch mit den Armen neben dem Körper und die Beine gestreckt. Diese Position ist gut gegen schnarchen, aber schlecht für den Rücken und den Nacken. Die starke lumbale Krümmung belastet die Rückengelenke zu viel. Ein Kissen unter dem Bauch kann dies abhelfen. Auch die Wirbelsäule im Nacken wird zu schwer belastet durch die starke Seitendrehung der Kopf. Viele Menschen, die am liebsten in Bauchposition liegen, schlafen deswegen ohne Kopfkissen. Um der Nackendrehung zu erleichtern können Sie ein Kopfkissen unter den Schulter und den Brustkorb schieben in Seitenhöhe wonach den Kopf gedreht ist.

### **Handy-Apps um besser schlafen zu können**

Für Menschen, die Schwierigkeiten haben ein zu schlafen oder mit Schlafprobleme kämpfen, haben die Softwarefabrikanten allerlei Handy-Apps entwickelt. Handy-Apps sind Applikationen für Smartphones, sowie telefonieren, texten, oder websurfen mit dem Smartphone. Eine Mobilapplikation, oder kurz App, ist eine Softwareapplikation, entwickelt für Smartphones, Tablets, oder ein anderes elektronisches Handgerät. Mithilfe von Apps ist es möglich um einfacherweise extra Funktionen an einen Mobilapparat hinzuzufügen, damit diese erweitert werden können zur multifunktionale Kommunikationsapparatur. Apps sind ins Leben gerufen um es den Gebraucher zu erleichtern. Sie können zum Beispiel benutzt werden um schnell Information zurate zu ziehen. Inhaltlich können Apps variieren von Sport-, Wetter-, oder Nachrichtenapplikationen bis zur Applikationen bezüglich Onlinebanking, Unterhaltung, Bücher, Fotografie, Kochen, Musik, Lifestyle, Bildung, Navigation, usw.

Inzwischen sind eine Verschiedenheit an kostenlose und fast-kostenlose 'Schlafapps' für iPhone und Android verfügbar via der iTunes und Google Play App-Stores. Diese Apps, entwickelt um Ihnen schlafen zu helfen, sind unterverteilt in 2 Kategorien: die, die Töne oder Geräusche hören lassen, damit Sie sich entspannen können um dann ein zu schlafen, und es gibt Apps, die ein registrierende Funktion haben, damit Sie (und vielleicht auch Ihr Arzt oder Ihre Ärztin) eine Idee haben können, welche Schlafprobleme Sie genau haben.

Suchen Sie einfach den Namen des Apps in der geeignete App-Store: wenn sie ein iPhone haben, besuchen Sie iTunes.com, und wenn sie ein Android-Smartphone haben, öffnen Sie Google Play.

#### **Für iPhones:**

**Perfect Sleep (kostenlos):** Eine Anleitung zur Meditation lernen. Entwickelt um eine tiefere, mehr befriedigende Schlaf zu kreieren.

**Sleep Cycle Alarm Clock:** Weckt Ihnen während Ihre letzte tiefe Schlafphase, damit man weniger Chance hat um sich benommen oder müde fühlen.

**DS Counting Sheep (kostenlos):** Schwierigkeiten ein zu schlafen? Diese App erleichtert es Ihnen Schäfchen zu zählen.

#### **Für Android-Geräte**

**Lightening Bug-Sleep Clock (kostenlos):** hat einen Bibliothek von fast 200 Tonfragmente und –Beispiele, inklusiv Monsun, Ozeanwellen, weißes Rauschen, Stadtszüge, Meditationstöne, und mehr.

**Relax Timer (kostenlos):** legen Sie einfach Ihr Handy neben oder unter Ihren Kissen und es wird Ihren Schlaf folgen, damit Sie besser wissen, ob Sie den Schlaf und die Ruhe bekommen die Sie brauchen.

**Sleep as Android (kostenlose Probe für zwei Wochen):** Gibt Ihnen einen Grafik um Ihre Schlafgeschichte, Dateien über Ihren Schlafmangel und Statistiken über Ihren Tiefschlaf. Sie können die Information sogar teilen auf Facebook und Twitter, wenn Sie möchten.

Mit diese Schlaftipps hoffen wir, dass Sie eine angenehme und gute Nachtruhe haben werden.

Übersetzung: **Marijke Vermeulen**