

# SCHLAFEN OHNE DRUCK

Dr. Tom Laser

Schlafforscher haben festgestellt, dass jeder Mensch während des Schlafs mehrmals die Schlafposition wechselt. Je härter die Unterlage, desto häufiger dreht man sich. Die Ursache ist im Prinzip banal: Durch die Schwerkraft und den dadurch erzeugten Druck des liegenden Körpers auf die Unterlage wird die belastete Körperfläche an den Auflagepunkten komprimiert. Beim Menschen sind z.B. in Rückenlage die Schulterblattregion sowie das Kreuzbein und die Fersenpartie den Druckkräften besonders stark ausgesetzt, in Seitenlage sind es die Schultergelenke, das Ellenbogengelenk sowie die Hüftaußenseite und das Kniegelenk. Die verminderte Blutzufuhr an den belasteten Hautpartien würde ohne Entlastung zu erheblichen Durchblutungsstörungen der betroffenen Weichteilpartien führen. Auftretende Schmerzen führen zu einem Lagewechsel, um die durch den punktuellen Druck gefährdeten Zonen zu entlasten.

Die Hersteller von Schlafunterlagen haben bis vor etwa 20 Jahren noch die Meinung vertreten, dass eine harte Schlafunterlage besonders gesund sei. Diese Vorstellung konnte aber durch neuere Untersuchungen widerlegt werden.

Schlafforscher konnten feststellen,

dass auf einer herkömmlichen Standardmatratze pro Schlafperiode ein 70-maliger Lagewechsel erfolgt, während auf besonders komfortablen Antidekubitusmatratzen die Schlafposition auf etwa 20 mal pro Nacht reduziert werden kann. Das ständige Liegen in einer Position ohne Lagewechsel ist allenfalls in einem Wasserschwebbett denkbar, wobei hier die optimale Druckverteilung mit erheblichen Problemen erkaufte werden muss.

Der Komfort einer Schlafunterlage kann durch Druckmessungen, etwa mit dem Ergo-Check-System einfach und optisch nachprüfbar gemessen werden. Bei einer solchen Messung lassen sich punktuelle Druckeinwirkungen des Körpers auf der Messfolie graphisch darstellen. Je komfortabler die Unterlage konstruiert ist, desto größer ist die Verteilung der Druckpunkte auf die belastete Fläche des Körpers auf die Unterlage.

## FAZIT

Schlafunterlagen haben insbesondere bei Menschen mit Schlafstörungen sowie Funktionsstörungen und Erkrankungen der Wirbelsäule und der Weichteile eine besondere Bedeutung, weil eine Verbesserung der Schlafqualität auch eine Verminderung des Leidens-

druckes und damit eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit bewirken kann. Die Verbesserung der Schlafqualität ist also nicht nur aus ärztlicher Sicht, sondern auch sozial-ökonomisch von besonderer Bedeutung.

## BEEINTRÄCHTIGUNG DER SCHLAFQUALITÄT VON FIBROMYALGIE-BETROFFENEN

Beim Fibromyalgie-Syndrom handelt es sich um eine Funktionsstörung mit Schmerzen am ganzen Körper, die länger als 3 Monaten konstant vorliegen. Dabei handelt es sich um eine Störung des nozizeptiven (Schmerzempfindung vermittelnden) Systems. Die Schmerzantwort findet sich vornehmlich an den Ansätzen der Skelettmuskulatur. Die klassischen Schmerzpunkte (Tenderpoints) sind demnach Muskelansätze an bestimmten Skelettpunkten, die anatomisch zugeordnet werden können. Zur Vereinfachung der vielen möglichen „Tenderpoints“ wurden die 18 häufigsten festgelegt, von denen zur Diagnose Fibromyalgie bei leichtem Druck mindestens 11 als besonders schmerzhaft bestätigt werden müssen.

Ein besonderes Merkmal der Fibromyalgie ist die ständige Schmerzhaftigkeit, die auch nachts anhält und erhebliche Schlafstörungen verursacht. Fibro-

myalgie-Patienten berichten durchwegs, dass sie auf herkömmlichen Matratzen ausgesprochen schlecht schlafen. Die Schlafdauer beträgt bei den meisten nur wenige Stunden, viele müssen nachts häufig das Bett verlassen, um sich etwas zu bewegen. Morgens sind sie unausgeschlafen und fühlen sich wie gerädert. Untersuchungen in Schlaflabors haben diese Schlafstörungen inzwischen durch vielfache Untersuchungen bestätigt, wobei neben den reinen druckschmerzbedingten Schlafstörungen auch eine mangelhafte Schlaftiefe als Ursache für den täglichen „Hangover“ verantwortlich gemacht werden.

Nachdem es in Deutschland etwa 2 Mio. Fibromyalgie-Betroffene gibt, ist die Frage nach Schlafunterlagen, welche die Schmerzsituation lindern können, verständlicherweise von erheblicher medizinischer und ökonomischer Bedeutung.

In einer Orthopädischen Reha-Klinik wurde unter der Leitung des Prüfers eine besondere Schlafunterlage bei 36 Fibromyalgie-Patienten (30 Frauen, 6 Männer) im Alter von 36–72 Jahren getestet\*. Dabei sollte untersucht werden, ob die Schlafunterlage das Schlafverhalten günstig beeinflusst, die Schmerzsituation deutlich verändert, womit z.B. auch die Einnahme von Schmerzmitteln während des Tages reduziert werden kann und sich der Leidensdruck insgesamt verbessert. Die Voruntersuchung mit dem Öl-Vitalbett ließ vermuten, dass die Schlafunterlage bei Fibromyalgie-Patienten besonders geeignet ist, da Druckspitzen beim Liegen verhindert werden können.

Weil eine Polysomnographie aus Ko-

stengründen in der Orthopädischen Reha-Klinik nicht durchgeführt werden konnte, beruht der Erfahrungsbericht ausschließlich auf subjektiven Angaben der Betroffenen.

Das Ergebnisse der subjektiven Bewertung der Schmerzerleichterung waren eindeutig. Die Probanden, die die Schlafunterlage zu Anfang und zu Ende der Beobachtungszeit benutzen durften, hatten erwartungsgemäß das beste Resultate hinsichtlich der Schmerzbeurteilung, gefolgt von den Betroffenen, die die Schlafunterlage nur in der mittleren Woche benutzten. Patienten, die während der gesamten stationären Behandlung auf der Standardmatratze schliefen und als Kontrollgruppe herangezogen wurden, hatten erwartungsgemäß das schlechteste subjektive Beurteilungsergebnis.

Im Hinblick auf die Notwendigkeit, bei einer sehr betroffenen Erkrankungsgruppe eine Schlafunterlage anbieten zu können, die eine Schmerzreduktion herbeiführt, hat sich das Öl-Vitalbett als ausgesprochen positiv bestätigt. Innerhalb von drei Wochen konnte selbst bei

\* Geprüftes Schlafunterlage-System: Öl-Vitalbett (DynaGlobe) mit einem 2-Kammersystem, wobei die volumenmäßig grössere Kammer mit Luft gefüllt wird und die Basis darstellt. Darüber ist eine zweite, dünnere Kammer positioniert, die eine Ölfüllung aufweist. Die Gesamtstärke des Auflagesystems beträgt im gefüllten Zustand 18 cm. Der Vorteil des Systems liegt u.a. in der unterschiedlich füllbaren Luftmenge des unteren Kammersystems und damit neben der erheblichen Gewichtsminimierung in der individuell wählbaren Härte der Unterlage insgesamt. Ein besonderer Lattenrost oder andere kostspielige Zusatzrichtungen am Bettrahmen sind nicht erforderlich.

nicht konstanter Benutzung der Schlafunterlage eine deutliche Besserung des Schmerzempfindens festgestellt werden, während eine Vergleichsgruppe unter schlechteren Bedingungen der Benutzungsmöglichkeit ungünstigere Bewertungsergebnisse liefert.

Die Ergebnisse bestätigen die durch die Ergocheck-Messung bereits erhaltene Aussage, dass das Öl-Vitalbett eine ausgesprochen gute Druckverteilung des Körpers beim Liegen ermöglicht, Druckspitzen vermeidet und damit bei gefährdeten Personen das Schmerzpotential vermindert. Die als sehr schmerzsensibel geltenden Fibromyalgie-Betroffenen können vergleichsweise die Bedürfnisse und Bedingungen eines dekubitusgefährdeten Patienten ersetzen.

Der Einsatz der Öl-Vitalbetts kann aus rehabilitativer Sicht uneingeschränkt empfohlen werden, weil zum einen die tatsächlichen biomechanischen Bedingungen ausgesprochen günstige Ergebnisse liefern, zum anderen weil von Werkstoffseite her keine Bedenken bestehen, das System auch im pflegerischen Bereich einzusetzen. Zudem ist das Kosten-Nutzen-Verhältnis und der Aufwand zur Bereitstellung des Systems ausgesprochen günstig, so dass der Einsatz dieses Systems im stationären und ambulanten Pflegebereich ebenso wie im privaten Bereich aus rehabilitativer und ärztlicher Sicht empfohlen werden kann.

*Dr. med. Thomas Laser  
Am Höhenring 21  
94086 Bad Griesbach  
eMail. DrTLaser@t-online.de*

**ANZEIGE**