

10.9.2026

Naisten uniapneadiagnoosit lisääntyvät

Vuosien 2010 ja 2020 välillä naisten osuus uusista uniapneapotilaista nousi noin 31 prosentista lähes 39 prosenttiin. Kasvu ei välttämättä kerro sairauden yleistymistä naisilla, vaan siitä, että naisten uniapneaa tunnistetaan aikaisempaa paremmin. *Lähde: A decade of change in age, sex distribution, and comorbidities of obstructive sleep apnoea in Finland, European Journal of Public Health, 2.4.2026.*

Nykyään tiedetään, että naisten uniapnean oireet voivat olla hyvin erilaisia kuin miehillä. Voimakkaan kuorsauksen ja selkeiden hengityskatkojen sijaan naisilla voi ilmetä joukko erilaisia oireita, joiden on voitu ajatella liittyvän vaihdevuosiin. Näitä ovat mm. katkonainen uni ja unettomuus, uupumus, aamupäänsärky, mielialaoireet sekä muisti- ja keskittymisvaikeudet. Muita oireita listattu yllä olevassa kuvassa.

Vaihdevuosi-ikäisten uniapneaa selittää hormonitoiminnan hiipuminen, joka vaikuttaa mm. hengityksen säätelyyn sekä hengitystietä tukeviin lihaksiin. Tämä lisää ylihengitystien taipumusta painua kasaan unen aikana. Uniapneapotilailla (iästä ja sukupuolesta riippumatta) on myös havaittu terveisiin verrattuna heikompaa kielen nostovoimaa ja -kestävyyttä.

Hyvä uutinen on, että suu–kieli–nielulihaksistoa voidaan harjoittaa.

Suun, kielen ja nielun lihaksistoon kohdistuvasta harjoittelusta on tutkimuksissa saatu lupaavia tuloksia uniapnean täydentävänä hoitomuotona. Tutkimuksissa on havaittu muun muassa uneliaisuuden vähenemistä, unen laadun paranemista ja osassa tutkimuksista myös uniapnean vaikeusastetta kuvaavan AHI:n alenemista.

Tämän olemme saaneet todeta [Hoitava Hengitys](#) ja [Unididge](#)-kursseilla, joilla hengitystä keventävien hengitysharjoitusten lisäksi tehdään em. lihaksia vahvistavia harjoituksia.

Hoitava Hengitys -kursseilla ohjataan tehokasta kieli-nielujumppaa ja Unididge-kursseilla tämän lisäksi monipuolisesti hengitysväylän lihaksistoa vahvistavaa didgeridoon soittoa.

Syksyn Unididge-kursseja

- 26.9. Unididge-kurssi [Helsingissä.](#)
- 10.10. Unididge-kurssi [Jyväskylässä.](#)
- 15.10. alkaen [Unididge-etäkurssi.](#)
- 17.10. Unididge-kurssi [Huittisissa.](#)
- 31.10. Unididge-kurssi [Helsingissä.](#)

Huom. Unididge-kurssien osallistumismaksuun voi käyttää myös ePassi ja Edenered -etuuksia.

Hoitava Hengitys HB ® -ohjaajana voit auttaa myös uniapneetikkoja!

Suomalaistutkimuksen mukaan jopa kolmannes uniapnealaitteen saaneista ei yrityksistä huolimatta sopeudu sen käyttöön. Nämä henkilöt ovat kiitollisia täydentävistä ja vaihtoehtoisista hoitomuodoista, kuten Hoitava Hengitys -harjoittelusta. Siksi meitä HH-ohjaajia tarvitaan.

Tule siis mukaan HH-ohjaajakoulutukseen!

Hyödynnä Early bird -etuus (Helpotusta hengitykseen [-verkkokurssi](#) ja breaTHIN-setti + Ohjevihko) **vahvistamalla osallistumisesi 13.9. mennessä.**

Ps. Jos haluat katsoa HH-ohjaajakoulutuksen tallenteen, lähetä viesti!

Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutuksen aikataulu:

24.-25.10. Aloitussiiklonloppu Tampereella.

7.11. Etäkoulutuspäivä.

19.11. Sparrausilta.

12.-13.12. Päätössiiklonloppu Tampereella (voit osallistua myös etänä).

Lue lisää [täältä.](#)

Muita syksyn Hoitava Hengitys -tapahtumia

- [Hoitava Hengitys -kurssi Tampereen työväenopistossa](#) 17.9. alkaen. **Kurssi on täynnä, ilmoittaudu jonoon.**
 - [Hoitava Hengitys -etäkurssi](#) 22.9. alkaen.
 - Maksuton [HH-luento](#) Fuengirolan Sofia opistossa 29.11.
 - Hoitava Hengitys -kurssi [Fuengirolan Sofia-opistossa](#) .30.11. alkaen.
-

Itsenäiseen opiskeluun Hoitava Hengitys -verkkokurssit

Tutustu ja tilaa [Hoitava Hengitys -verkkokurssit](#).

Aurinkoisin syysterveisin,

Marketta

Copyright Marketta Manninen