Voiko uniapneaa ehkäistä?

Uniapneasta puhutaan yleensä sairautena, joka koituu nykyään yhä useamman kohtaloksi. Terveyskeskustelussa annetaan ymmärtää, ettei sen puhkeamista voi estää muutoin kuin ylipainoa välttämällä. Mutta voisiko asiaan sittenkin vaikuttaa myös muilla tavoin? Voisiko vaivan kehittymistä ehkäistä, ja voisiko jo todetun uniapnean lievittämiseksi tehdä enemmän?

Vastaus on: kyllä voisi.

Uniapnea ei ala yhtäkkiä. Tiedetään, että painon lisääntyminen, ikääntyminen ja hormonitoiminta vaikuttavat unen aikaiseen hengityksen säätelyyn, mutta liian vähälle huomiolle jäävät tekijät, joihin voisi helposti vaikuttaa.

Merkittävin näistä on hengitystavoissa tapahtuvat muutokset. Suuhengitys on voinut vaivihkaa jäädä tavaksi ja tämän seurauksena unenlaatua heikentävä nenän tukkoisuus ja kuorsaus lisääntyä. Hengityksen muuttuminen ja väsymys voivat johtaa hengästymisen lisääntymiseen ja liikunnan mahdollinen vähentyminen voi puolestaan olla osatekijä esim. painon ja muiden terveysongelmien lisääntymisessä.

Tämän itseään ruokkivan, terveyttä heikentävän kierteen voi katkaista muuttamalla hengitystapojaan, eli siirtymällä nenähengitykseen. Kaikille tämä ei ole välttämättä aivan helppoa, jolloin suosittelemme "hengityksen uudelleenkoulutusta" Hoitava Hengitys -kursseilla. Kurssilla opit hengitysharjoitusten lisäksi suun, kielen ja nielun lihaksia vahvistavaa harjoittelua. Erityisen tehokasta lihastreeniä tarjoaa didgeridoon soitto, jota opit Unididge-kursseilla sekä uudella Didgeridoonsoiton alkeet -verkkokurssilla.

Haluatko oppia hengityksestä lisää?

Hoitava Hengitys -kurssilla opit ymmärtämään ja tasapainottamaan omaa hengitystäsi sekä lievittämään myös muiden hengityshaasteiden oireita.

- Maksuton Hoitava Hengitys -luento ja hengityshetki Helsingissä 21.10. klo 18.00.
- Hoitava Hengitys -etäkurssi 28.10. alkaen.
- Maksuton Hoitava Hengitys -luento ja hengityshetki Fuengirolan Sofia opistossa 29.11.
- Hoitava Hengitys -kurssi Fuengirolan Sofia-opistossa .30.11. alkaen.

- Hoitava Hengitys -verkkokurssien avulla voit perehtyä menetelmään ja harjoitteisiin itsenäisesti, omaan tahtiin.

Unididge-kursseilla opit Hoitava Hengitys -harjoitteiden lisäksi didgeridoon soittamista.

- 3.10. Unididge-kurssi Oulussa.
- 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 Edenred -etuuksia.

UUTUUS: Didgeridoonsoiton alkeet -verkkokurssilla voit opetella soiton perusteet omaan tahtiin kotona.

Haluatko oppia ohjaamaan myös muita?

Kun haluat syventää hengitysosaamistasi.

Tervetuloa Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutukseen! Koulutus tarjoaa arvokasta lisäosaamista hyvinvoinnin alalla jo toimiville, tai hyvinvointiin suuntaaville alan vaihtajille.

Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutuksen aikataulu:

24.-25.10. Aloitusviikonloppu Tampereella.

7.11. Etäkoulutuspäivä.
19.11. Sparrausilta.
12.-13.12. Päätösviikonloppu Tampereella (voit osallistua myös etänä).

Lue lisää täältä.

Ps. Voin mahdollisesti auttaa pitkämatkalaisia edullisen majoituksen löytämisessä Tampereelta.

Aurinkoisin syysterveisin,
Marketta

Jos haluat Marketan yksityisohjausta Hoitavaan Hengitykseen, varaa aika joko Lempäälässä tai etäyhteydellä tapahtuvaan ohjaukseen.

Eri puolilla Suomea toimivien HH-ohjaajien yhteystiedot löydät täältä.