**Инструкция по применению**

**Myosa® S1H TMJ-BDS**

**Миоса гибридная для лечения дисфункции ВНЧС, нарушений дыхания во сне S1H**

**Этап 1, гибридная версия для тех, кто дышит ртом**

**Использовать в течение одного часа каждый день и во время сна**

**Информация для пациентов**

Расстройствами НДС и ВНЧС страдает большое количество людей по всему миру. Большинство больных пациентов не диагностированы или получают неправильное лечение, поскольку широкий спектр симптомов может затруднить установление причин и выбор соответствующего способа лечения. Такие симптомы, как головная боль, боль в шее, храп во время сна или дневная усталость могут казаться не связанными друг с другом. Тем не менее, все они могут оказаться следствием одной и той же причины проблем со здоровьем. Очень часто эти проблемы возникают одновременно благодаря двум причинам проблем с ВНЧС **‒** ротовому дыханию и привычкой неправильного глотания.

**Правильное носовое дыхание в сравнении с неправильным ротовым**

Ротовое дыхание не является нормой для организма. Это одна из причин нарушений дыхания во сне (НДС). Если ребёнок дышит ртом, челюсти не могут правильно развиваться вперёд. У взрослых, страдающих НДС, челюсти обычно недоразвиты. Из-за этого язык и нижняя челюсть блокируют дыхательные пути. Важно восстановить правильное дыхание носом, в любой ситуации, чтобы нижняя челюсть и язык были выдвинуты вперёд и освободили дыхательные пути.

**Myosa® S1H ‒ Гибрид**

**Myosa® for TMJ-BDS® S1H ‒** это гибридный аппарат, который сочетает в себе преимущества пассивного и активного миофункционального ортодонтического лечения. Большое дыхательное отверстие S1H в передней части аппарата позволяет дышать ртом без вмешательства языка и губ, помогая переходу к носовому дыханию, а губная трубка служит для активного укрепления губ. В то же время трубка для языка направляет его вперёд и позволяет воздуху проходить непосредственно в рот без препятствий со стороны языка, а трубка для языка добавляет аппарату функцию активного укрепления языка.

**Особенности конструкции Myosa® S1H**

* **Высокие бортики** обеспечивают хорошую фиксацию во рту без моделирования.
* **Одно большое дыхательное отверстие** для поддержания ротового дыхания без вмешательства языка и губ.
* **Запатентованный маркерный язычок** направляет язык вперёд и позволяет воздуху беспрепятственно проникать непосредственно в рот.
* **Элеватор для языка** удерживает его в верхнем и переднем положении
* **Мягкий и гибкий медицинский силиконовый материал** обеспечивает максимальный комфорт без необходимости подгонки.
* **Основа с несколькими воздушными камерами** открывает дыхательные пути, обеспечивая комфорт для челюстных суставов (ВНЧС) и помогая устранить нарушения в работе ВНЧС и щелчки.
* **Трубки для губ и языка** для активного дыхания и упражнений для укрепления мышц.

**Показания к применению:**

Перед использованием аппарата Myosa® проконсультируйтесь с лечащим врачом для оценки расстройства сна, который имеет под собой медицинские основания. Внутриротовой аппарат Myosa® предназначен для лечения пациентов с симптомами ВНЧС-НДС и должен использоваться в течение дня по мере необходимости для облегчения симптомов. После привыкания их следует использовать 1 час днём и всю ночь во время сна.

**Инструкция по применению:**

**Шаг 1 —** Возьмите аппарат S1H трубкой для языка вверх.

**Шаг 2 —** Поместите аппарат S1H в рот.

**Шаг 3 —** Закройте аппарат S1H.

**Аппарат Myosa® нельзя жевать!**

**Сначала используйте S1H в течение 1 часа днём, включая 15 минут на активные упражнения.**

**Аппарат на начальных этапах лечения может выпадать ночью во время сна. Если это произойдёт, увеличьте время дневного ношения.**

**Лечение с помощью аппаратов Myosa®**

Программа Myosa® включает в себя обследование, диагностику и использование специальных приспособлений на трёх этапах лечения. Цель программы ‒ лечениевисочно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС) и нарушений дыхания. Первым аппаратом в программе лечения Myosa® является гибридный аппарат S1H. Его можно комбинировать с моделируемым аппаратом S1M в ночное время для лучшей ретенции при более интенсивном дыхании через рот.

Аппарат S1H сочетает в себе функции аппарата Myotalea® от MRC для улучшения проходимости дыхательных путей днём и ночью, перехода к лёгкому носовому дыханию, укрепления мышц губ, языка, горла, а также для снятия напряжения и тренировки ВНЧС. Следующим этапом является аппарат Myosa® S2, который сочетается с аппаратом Myotalea® TLJ другими методами лечения, таким как MyolayTM или элайнер ВНЧС в соответствии с рекомендациями вашего лечащего врача.

Аппарат Myosa® S1H используется в течение 1 часа днём с активными упражнениями в течение 15 минут, а затем используется во время сна с Myosa® S1M или продолжает использоваться ночью, если его можно сохранить.

**Предупреждение: внутриротовые аппараты могу менять позицию зубов и изменять положение челюстей. В отличие от жёстких нижнечелюстных аппаратов (MAD), аппараты Myosa® являются гибкими и сводят к минимуму возможность вызвать болевые ощущения в суставах или навсегда изменить прикус.**

**Myosa® Упражнение 1**

Осознанность лёгкого дыхания:

Если вы дышите слишком быстро ночью, вероятность коллапса дыхательных путей возрастает. Надев аппарат Myosa® S1H, сделайте несколько быстрых и глубоких вдохов через рот. Вы заметите, что трубки для языка и губ закрываются и ограничивают ваше дыхание, когда вы дышите тяжело и быстро. Вот что происходит с дыхательными путями ночью при нарушении дыхания. Теперь сделайте несколько медленных лёгких вдохов через рот. Обратите внимание, что трубки остаются полностью открытыми. Практикуйте лёгкое дыхание как можно медленнее и легче, чтобы приучить себя не сдавливать дыхательные пути.

**Myosa® Упражнение 2**

Осознанность дыхания и переход к носовому дыханию:

Дыхание через нос является важной целью коррекции дыхания и расстройства ВНЧС.

Установив аппарат Myosa® S1H, закройте трубку для губ. Теперь вы должны осознать свою привычку дышать через рот и вынуждены дышать через нос. Другой способ проверить это **‒** надавить на трубку для языка. Это также отключает дыхание через рот и заставляет дышать вас через нос. Это правильный способ дыхания: губы вместе, язык в нёбе. Не задерживайте дыхание и не дышите слишком быстро при следующем вдохе, так как это сужает дыхательные пути. Это также удерживает челюсть и язык выдвинутыми вперёд, открывая дыхательные пути. Определите, на какое время вам удобно закрывать рот или трубку для языка и дышать только через нос. По мере практики продолжительность этого упражнения будет увеличиваться с каждым днём.

Со временем это переведёт вас на носовое дыхание, если нет никаких препятствий. Если время, в течение которого вы можете легко и комфортно дышать через нос, не увеличивается, и вам кажется, что это очень трудно, вам будет необходимо обследоваться у ЛОР-врача. Вам также следует сообщить об этом своему лечащему врачу.

**Myosa® Упражнение 3**

Укрепление губ и языка:

Поместите аппарат Myosa® S1H в рот. Сожмите и закройте трубку для губ на три вдоха, затем отпустите. Повторите это 10 раз. Далее проделайте то же самое с трубкой для языка. Сжимайте на три вдоха, затем отпустите. Повторите это 10 раз. Как только вы освоитесь с упражнением, выполняйте его для губ и языка одновременно. Выполняйте это упражнение два раза в день.

**Myosa® Упражнение 4**

Укрепление мышц горла при наклоне головы:

Повторите описанное выше упражнение, запрокинув голову назад. Это упражнение тренирует мышцы горла, которые контролируют проходимость дыхательных путей. Доказано, что укрепление этих мышц помогает предотвратить коллапс дыхательных путей наряду с лёгкими дыхательными упражнениями.

Перевод соответствует оригиналу.

**Myosa® Упражнение 5**

Упражнение для челюстных суставов:

Слегка прикусите основу с воздушными камерами аппарата Myosa® S1H. Задержите дыхание на три вдоха, затем отпустите. Повторите это 10 раз. Выполняйте это упражнение два раза в день. Увеличивайте количество вдохов и количество подходов по мере улучшения силы ваших мышц. Выполняйте все действия под руководством вашего лечащего врача.

**Гибридное миофункциональное лечение**

Гибрид ‒ это потомок, возникший в результате соединения двух уникальных элементов. Лечение с помощью аппарата Myosa® S1H сочетает в себе активные упражнения по укреплению мышц и повышения их тонуса со статистической растяжкой мышц и пассивным изменением режима функционирования для изменения положения челюсти и языка. Объединив эти элементы, S1H сочетает в себе доказанные преимущества серий пассивного и активного лечения Myosa® и Myotalea®.

**Уход за аппаратом Myosa®:** Каждый раз после использования промывайте Myosa® S1H теплой проточной водой. Используйте таблетки Myoclean™ два раза в неделю для более тщательной очистки. Спросите гигиентиста или стоматолога о таблетках Myoclean™, рекомендуемых для очистки всех аппаратов Myosa®.

**ВАЖНО: Для правильной оценки вашего состояния необходима консультация с ортодонтом.**

Срок годности рассчитан на 6 месяцев ежедневного ношения.

Замените через 12 месяцев независимо от времени носки.

Более подробная информация на сайте [**www.myoresearch.com**](http://www.myoresearch.com)

ЗАПАТЕНТОВАНО

Перевод соответствует оригиналу.