**Инструкция по применению**

**Myotalea® Tongue, Lips & Jaw (TLJ)**

**Миоталеа для тренировки мышц челюсти, смыкания губ и положения языка (TLJ)**

**Информация для пациентов**

Пациентам с ортодонтическими проблемами, проблемами с челюстью, дыханием во сне не хватает достаточной силы мышц языка, губ и челюсти. Эти мышцы необходимо укреплять, чтобы устранить основные причины проблем с дыханием во сне.

Аппарат Myotalea® TLJ – это активный миофункциональный аппарат, который используют для укрепления мышц языка, губ и челюстей. Дополнительные упражнения так же направлены на то, чтобы задействовать мышцы горла и дыхательных путей, которые, как правило, ослаблены у пациентов с симптомами нарушения дыхания во сне (НДС). Это неотъемлемая часть миофункционального ортодонтического лечения, а также лечения дыхательных путей и дыхания

Аппарат TLJ имеет множество функций, которые помогут исправить дисфункциональные привычки мягких тканей, включая следующие:

* Привычное ротовое дыхание
* Отсутствие смыкания губ
* Низкая позиция языка
* Инфантильный тип глотания
* Недостаточная сила мышц горла и дыхательных путей

**Лечение с помощью аппарата Myotalea® TLJ**

Неправильный прикус, проблемы c дыханием во сне и заболевания челюстных суставов являются признаками слабого тонуса челюстно-лицевых мышц. Такие мышцы губ, языка, челюсти, горла и дыхательных путей мало используются в период роста, что впоследствии влияет на дальнейший рост и развитие.

Пациенты, страдающие нарушением дыхания во сне или дисфункцией височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС) чаще всего имеют ротовое дыхание. Привычка дышать ртом и слабый мышечный тонус приводят к коллапсу дыхательных путей во время сна, и лечение должно быть направлено на долгосрочное облегчение симптомов.

Аппарат Myotalea® TLJ используют, чтобы помочь облегчить проблемы НДС.

**Особенности конструкции:**

* **Трубка** **для сжатия** **губами** укрепляет мышцы губ, что улучшает их смыкание и носовое дыхание.
* **Трубка** **для cжатия** **языком** улучшает силу мышц языка и его положение.
* **Воздушные камеры** улучшают функцию смыкания челюстей и их мышц.

**Инструкция по применению:**

Рекомендуется первоначально использовать аппарат TLJ примерно 3 минуты дважды в день, чтобы в полной мере воспользоваться его возможностями для тренировок. Эта простая последовательность поможет развить мышечную силу и тонус. Увеличивайте рекомендуемую продолжительность занятий в зависимости от ваших текущих функциональных возможностей. Важно, чтобы вы бросили себе вызов и доводили свои мышцы до усталости, чтобы начать наращивать мышечную силу и тонус.

1. **Язык (сжатие и удержание).**

* Поместите аппарат TLJ в рот так, чтобы трубка для языка была направлена вверх.
* Зажмите трубку между языком и нёбом.
* Удерживайте в таком положении в течение трёх вдохов, сомкнув при этом губы и дыша спокойно через нос.
* Вариация наклона головы\*

1. **Губы (сжатие и удержание).**

* Поместите аппарат TLJ в рот так, чтобы трубка для губ была между губами.
* Прочно сожмите губы вместе и задействуйте в этом процессе трубку для губ.
* Удерживайте в таком положении в течение трёх вдохов, сомкнув при этом губы и дыша спокойно через нос.
* Вариация наклона головы\*

1. **Челюсть (сжатие и удержание).**

* Поместите аппарат TLJ в рот так, чтобы зубы располагались в нём комфортно.
* Слегка сожмите челюсть по обе стороны аппарата, чтобы надавить на воздушные камеры.
* Удерживайте в таком положении в течение трёх вдохов, сомкнув при этом губы и дыша спокойно через нос.
* Вариация наклона головы\*

**\*Вариация наклона головы:** Наклоните голову назад во время выполнения упражнений для улучшения силы мышц горла и дыхательных путей.

**Показания к применению**

Аппарат Myotalea® TLJ предназначен для лечения пациентов с симптомами нарушений дыхания во сне и дисфункцией челюстных суставов. Лечение с помощью Myotalea® подходит пациентам со слабым мышечным тонусом языка, губ, челюсти, горла или дыхательных путей.

**Последовательность упражнений**

По рекомендации вашего врача эти упражнения можно комбинировать, образуя следующую последовательность упражнений.

Одновременно губы+язык (3 вдоха) → язык (3 повторения) → губы (3 повторения) → челюсть (3 повторения) → одновременно губы+язык (3 вдоха)

**Продвинутый уровень:** Вариация наклона головы.Повторите все этапы упражнений с наклоном головы. Во время наклона не должно быть дискомфорта в голове, шее и челюсти.

**Особенности конструкции:**

* **Трубка** **для сжатия** **губами** укрепляет мышцы губ, что улучшает их смыкание и стимулирует носовое дыхание.
* **Трубка для сжатия** **языком** улучшает силу мышц языка и его положение с помощью поднятия и техник сжатия.
* **Воздушные камеры** улучшают функцию смыкания челюстей и их мышц.
* **Передние губные бамперы** снимают повышенное напряжение в области губ и подбородка и помогают в развитии правильного типа глотания.
* **Элеваторы для языка** помогают языку сохранять правильное положение.
* **Аппарат** **Myotalea® TLJ** эффективен как для изометрических, так и для изотонических упражнений челюстно-лицевых мышц.

**Уход за аппаратом TLJ:** Каждый раз после использования промывайте Myotalea® TLJ 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 компании MRC.

**Предупреждение: дети должны использовать аппарат TLJ под наблюдением взрослых.**

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.