

BPPV-egenbehandling

1. Sid på sengekanten, gerne sådan, at fødderne er i kontakt med gulvet. Drej hovedet 45 grader til højre side.
2. Læg dig hurtigt ned på din venstre side, mens du holder hovedet i samme stilling (i forhold til kroppen). Området bag dit venstre øre vil så ligge ned mod sengen. Hold denne stilling i 30 sekunder.
3. Rejs dig op og bliv siddende i 30 sekunder.
4. Drej derefter hovedet 45 grader til venstre. Læg dig hurtigt ned på sengen på din højre side, sådan at området bag dit højre øre ligger ned mod sengen. Hold stillingen i 30 sekunder.
5. Rejs dig op og bliv siddende i 30 sekunder.
6. Gentag dette sådan at du tilsammen lægger dig ned minimum 6 gange til hver side.

De fleste vil mærke at svimmelheden aftager for hver gang øvelsen foretages. Effekten vil øges, hvis øvelserne gentages. Forsøg gerne, at udføre en øvelse med 6 gentagelser mindst tre gange dagligt. Fortsæt med dette, så længe du er generet af svimmelhed.

Susanne H. Eriksen , dr.med., Speciallæge i Øre-, Næse- og Hals sygdomme

Ydernr.083712 Jernbanegade 20,1, 4800 Nykøbing F.

Tlf. 54 86 06 86, Fax. 54 86 06 88

SVIMMELHED

Svimmelhed

Balanceapparatet sidder ved indre øre. Sygdom i balanceapparatet og nervebanerne omkring det giver en karakteristisk svimmelhed. Det føles ofte som at stå på en løbsk karrusel.

Sygdommene kan have andre følgesymptomer og tegn, der ofte kan findes ved en systematisk udspørgen og målrettet undersøgelse. Nogle gange suppleres undersøgelsen med en høreprøve og nogle gange med andre undersøgelser, der kan vise funktionen af dele af balanceapparatet.

Svimmelhed er desuden et utroligt almindeligt symptom, som kan skyldes alt fra helt banale ting som: forkølelse, træthed, varme, væskemangel, alkohol, bekymring, travlhed og spænding til sygdomme i hjerte, blodkar, lunger, hjerne og nervesystem, muskler, blod, hormonsystemer, øjne, ændringer i medicin, aldersproblemer med bevægeapparatet. Kort sagt alt muligt andet end indre øre.

Pludselige anfald af voldsom svimmelhed med opkastninger og kvalme selvom man ligger stille i sengen, er forfærdeligt ubehageligt, men ikke nødvendigvis tegn på hjerneblødning eller andre alvorlige tilstande. Hvis man ikke har tale- eller synkebesvær, lammelser i ansigt, arme, ben eller halvsidige føleforstyrrelser samme steder er der yderst lille risiko for alvorlig tilstand. Med eller uden øresusen (tinnitus) eller hørenedsættelse kan der være tale om balancesystem sygdom.

Virus på balancenerven

Varer svimmelheden i flere dage, hvorefter det langsomt bedres, er det typisk virus på balancenerven (neuritis vestibularis). Den vigtigste behandling er BEVÆGELSE! Gå, drej rundt, op og ned (se "Hjemmetræningsprogram ved svimmelhed" nedenfor).

Ørekrystaller

Varer svimmelheden i højst 30 sekunder og næsten altid ved at ændre stilling fra ryg-

til sideleje, enten højre eller venstre side, ved at lægge nakken tilbage og kigge opad eller ved gymnastik, er der ofte tale om ørekrystaller (BPPV = Benign Paroxystisk Positionsbettinget Vertigo). Tilstanden er en ufarlig sygdom, men den kan ofte være meget generende. I de fleste tilfælde vil symptomerne forsvinde af sig selv i løbet af nogle dage, men enkelte gange kan de vare ved over længere tid. I de mest langvarige tilfælde er symptomerne beskrevet i op til ½ år. Øvelser eller træning hjemme kan

være indiceret sådan, at du hurtigere kommer af med generne.

Behandlingen består i at udføre en så såkaldt Epleys manøvre (se "BPPV-egenbehandling" nedenfor).

Hjemmetræningsprogram ved svimmelhed (specielt efter virus på balancenerven)

OBS! Man **SKAL** blive svimmel under træningen

1. **SID NED** og fiksér øjnene på en genstand på 1,5-2 m afstand
2. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
3. Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

Når det fungerer uden problemer

1. **STÅ OP**, støt med en eller to fingre mod noget stabilt
2. Fiksér øjnene på en genstand
3. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
4. Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

Flere øvelser når det går bedre

1. **STÅ OP (UDEN STØTTE)**
2. Fiksér øjnene på en genstand på 1,5-2 m afstand
3. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
4. Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

Forsøg at gennemføre ovenstående øvelser med lukkede øjne.

Hvis det går godt, så gennemfør øvelserne med åbne og lukkede øjne så ofte det er muligt, indtil øvelserne ikke medfører svimmelhed.

Til sidst

1. Gå fremad
2. Fiksér på en genstand
3. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
4. Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt til 15)

og

1. Stå oprejst med åbne øjne - gerne tæt på en væg eller anden støtte
2. Tag en ting op ved venstre fod med højre hånd
3. Tilbage til oprejst stilling
4. Læg tingen tilbage
5. Gentag øvelserne med en ting ved højre fod - brug da venstre hånd (hvis det er svært at bukke sig så langt ned, så læg i stedet tingen på et lavt bord)