

Godartet svimmelhed – Øresten

Tilstanden kaldes BPPV. Dette er en forkortelse for **benign paroxysmal positions vertigo**, som direkte oversat betyder godartet, anfaldsvis, stillingsafhængig svimmelhed.

BPPV er en ufarlig sygdom, men den kan være svært invaliderende. I de fleste tilfælde vil svimmelheden forsvinde af sig selv i løbet af nogle dage, men enkelte gange kan svimmelheden vedvare over længere tid. I de mest langvarige tilfælde er symptomerne beskrevet i op til ½ år. Øvelser eller træning hjemme kan være med til at afkorte forløbet.

Årsag

Tilstanden skyldes ansamling af øresten (små krystaller-otolitter) i buegangene i øret. Buegangene er en del af balancesystemet og bruges til at registrere stilling (om man ligger ned, sidder eller står) og bevægelse. Nogle gange "rystes" ørestenene løs og sidder og generer oftest i bagerste buegang. Så bliver man svimmel. Formålet med øvelserne er at "ryste" ørestenene væk igen.

Symptomer

Typisk kommer der en pludselig, intens karrusel lignende (rotatorisk) svimmelhed i forbindelse med hovedbevægelser til siden og bagud. Typisk er det kun hoveddrejning til den ene side, der udløser svimmelheden.

Når man først har provokeret svimmelheden, vil den være tilstede i kortere eller længere tid. Minutter- timer-dage-uger-måneder.

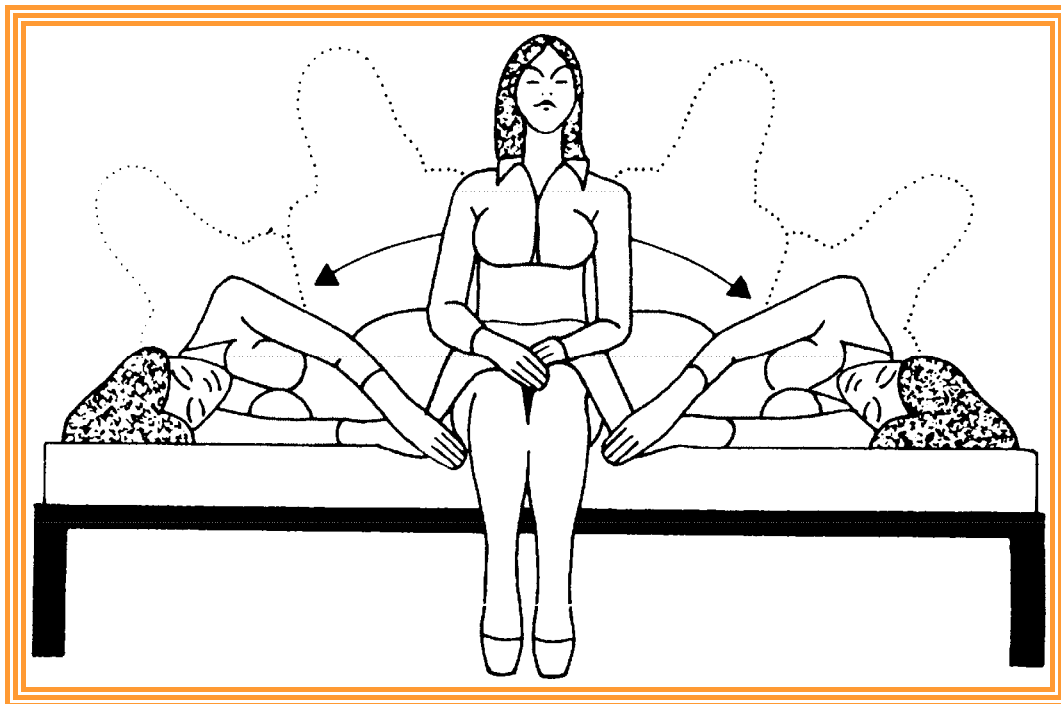
Diagnose

Diagnosen stiles af én af os læger. Man laver nogle undersøgelser, Epleys manøvre og Dix-Hallpikes manøvre, for at se om man kan provokere svimmelheden. Vær opmærksom på at man efterfølgende godt kan være ret svimmel. Det kan være en god ide at have nogen med til at hjælpe dig hjem.

Behandling

Hvis man får provokeret svimmelheden ved hoveddrejning, så forsøg at holde hovedet i stillingen og se om du ikke kan "udtrætte" påvirkningen. Det varer typisk fra 30 sekunder til nogle minutter. Du vil være meget svimmel, men forsøg at holde ud !

Ellers kan man lave nedenstående øvelser. De går ud på at forsøge at "ryste" ørestenene på plads.



Øvelse 1

1. Sid på sengekanten så fødderne er i kontakt med gulvet.
2. Drej hovedet 45 grader til modsatte side af den du lægger dig ned på.
3. Læg overkroppen hurtigt ned på den side som fremkalder mest svimmelhed. Hold hovedet drejet. Bliv liggende i 30 sekunder (tæl langsomt til 30) eller til svimmelheden aftager.
4. Sæt dig op igen og bliv siddende i 30 sekunder.

5. Drej hovedet 45 grader til modsatte side.
6. Læg overkroppen hurtigt ned på den anden side, med hovedet drejet og bliv liggende i 30 sekunder eller til svimmelheden aftager.
7. Sæt dig op igen og bliv siddende i 30 sekunder.

Gentag hele øvelsen fem gange. Du vil da ofte mærke at svimmelheden bliver mindre for hver gang. Lav øvelserne mindst 3 gange daglig. Du kan ikke træne for meget !

Øvelse 2

Begynd med:

1. Sid ned og fiksér en genstand på 1½ - 2 meters afstand.
2. Drej hovedet fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden.
3. Udfør øvelsen i 15 sekunder - tæl langsomt til 15.

Når det fungerer uden problemer:

1. Stå op og støt med én eller to fingre mod noget stabilt.
2. Fiksér en genstand på 1½ - 2 meters afstand.
3. Drej hovedet fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden.
4. Udfør øvelsen i 15 sekunder.

Når også det går godt:

1. Stå op *uden* støtte denne gang.
2. Fiksér en genstand på 1,5-2 meters afstand.
3. Drej hovedet fra side til side uden at tage øjnene fra genstanden.
4. Udfør øvelsen i 15 sekunder.

Forsøg nu det samme igen med LUKKEDE ØJNE:

Gentag øvelserne både med åbne og lukkede øjne flere gange, indtil de ikke medfører svimmelhed.

Nu er du parat til:

1. Stå med lukkede øjne.
2. Bevæg hovedet op og ned.
3. Udfør øvelsen i 15 sekunder.

Herefter:

1. Gå fremad medens der fikseres på en genstand.
2. Samtidig drejes hovedet fra side til side.
3. Udfør øvelsen i 15 sekunder - tæl langsomt.

Fortsæt så med:

1. Stil dig på en sofapude ell lign. i et hjørne.
2. Sæt en stol foran, med stoleryggen mod dig.
3. Balancer på puden i 1 minut.
4. Forsøg først med åbne øjne, herefter med lukkede øjne.
5. Støt evt. på stoleryggen med en enkelt finger.

Så er du klar til:

1. Gentag ovenstående øvelse, men nu med et glas vand i hånden.

Til næst sidst:

1. Stå med åbne øjne. Støt dig til en væg eller noget andet.
2. Tag en ting op ved venstre fod med højre hånd.
3. Hvis det er svært at bøje helt ned, så læg tingen på et bord.
4. Ret op til oprejst stilling og læg den tilbage.
5. Gør det samme på den anden side med venstre hånd og højre fod.

Til aller sidst:

Gå en tur udendørs i mindst 30 minutter. Drej hovedet fra side til side med jævne mellemrum (se på butiksvinduer).

En stok eller cykel at støtte sig til, kan være en god hjælper, så du føler dig tryk.

OBS! Der kommer oftest svimmelhed under træningen.

