

svimmel

BPPV / Krystallsykje



BPPV/krystallsykje

BPPV eller krystallsykje er ein sjukdom i det indre øyret, og er ein av dei mest vanlege årsakene til svimmelheit. Den førekjem oftare hos eldre, men kan oppstå i alle aldersgrupper hos både kvinner og menn, med ei lita overvekt av kvinner. Tilstanden kan gå over av seg sjølv. BPPV er ei forkorting for benign paroksysmal posisjonsvertigo. Det betyr godarta, anfallsprega svimmelheit som blir utløynt av stillingsendringar. Anfallet kjem i samband med bestemte bevegelser, og du kan bli kraftig svimmel. Det skjer kanskje når du legg deg ned eller snur deg i senga, eller når du set deg opp i senga om morgonen. Anfallet er kortvarig, 10-20 sek.

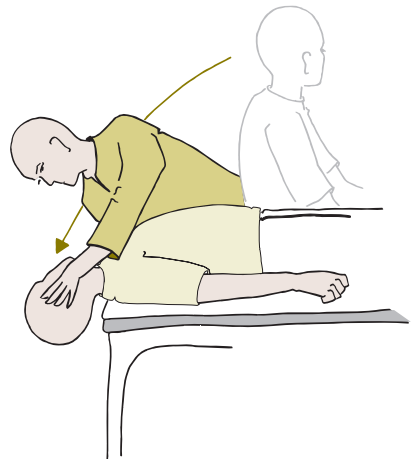
OM TILSTANDEN

Årsaka til det plutselige anfallet er små "steinar" som losnar frå otolittorgana inne i balanseorganet. Steinane kjem over i væskesystemet i bogegangane. Ved enkelte hovudbevegelser vil dei trille vidare i bogegangane og stimulere sansecellene. Dette fører til endring i nerveimpulsane som går til hjernen. Opplevinga er sterk roterande svimmelheit.

Legen kan bekrefte diagnosen ved å provosere fram svimmelheit hos deg og observere augebevegelsane det utløyser.

BEHANDLINGSTILTAK

Behandling med Epleys manøver:



Akutt

Individ. utvikling

Sjukdommen kan stagnere spontant, eller behandling med manøver gir effekt.

Sjølv etter effektiv behandling kan det komme tilbakefall på eit seinare tidspunkt og du kan trenge ny behandling.

Sjeldan behov for medisinsk eller kirurgisk behandling.

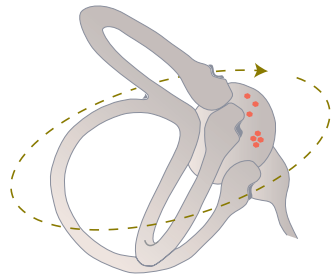
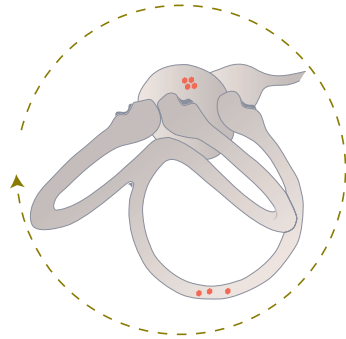
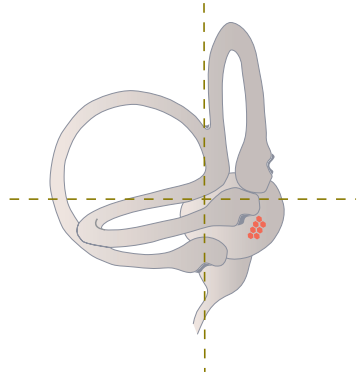
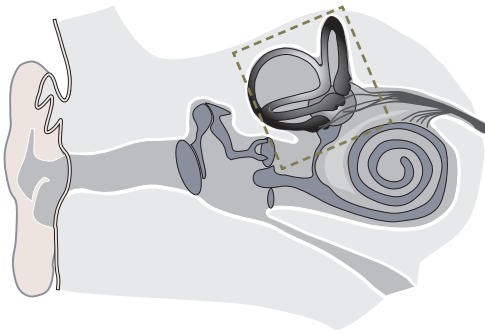
Du kan lære deg ei tilsvarande øving som du gjer sjølv.

Balanseorganet

BALANSEORGANET

Balanseorganet består av tre bogegangar og to sekkeforma rom som blir kalla otolittorgan.

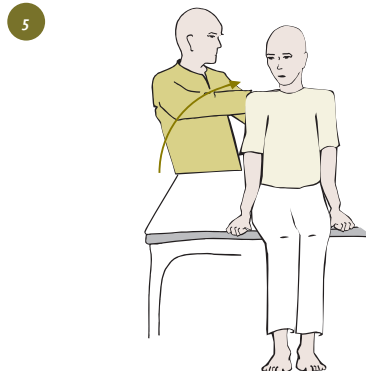
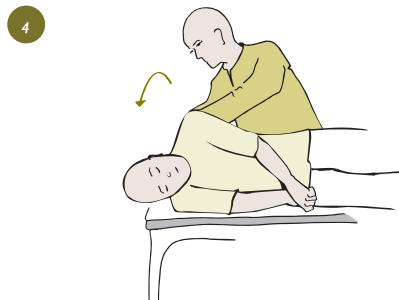
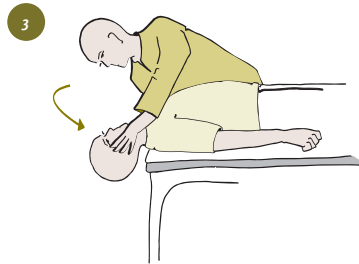
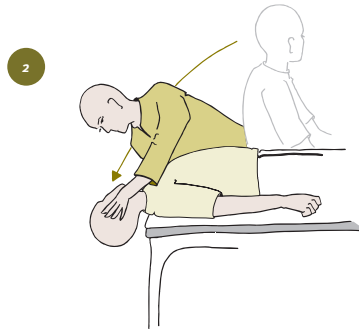
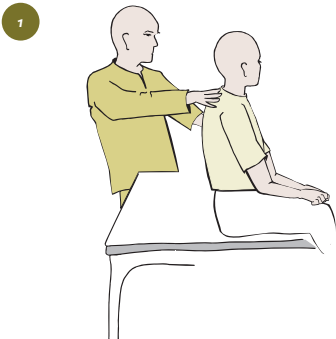
Partiklar frå otolittorgana kan komme over i væskesystemet i bogegangane. Som oftast er årsaka ukjent. Partiklane, som blir kalla otolittar eller steinar, er små krystallar av kalkstein. Derav namnet krystallsykje. Når vi bevegar hovudet på spesielle måtar, vil bevegelsen utløyse ein kraftig reaksjon i balanseorganet, som fører til svimmelheit. Behandlinga med manøver flyttar steinane ut av området slik at dei ikkje lenger framkallar svimmelheit.



Epleys manøver

1. Du sit på ein benk med hovudet ditt 45 grader mot det sjuke øyret.
2. Du legg deg rett bakover på ryggen. Hovudet ditt er framleis vendt 45 grader mot det sjuke øyret. Nakken ligg ca 15 grader utfor kanten av benken. Svimmelheit og augebevegelsar (nystagmus) kjem raskt. Du ligg slik til svimmelheita og augebevegelsane er borte.
3. Legen snur hovudet ditt sakte 90 grader mot den friske sida.
4. Legen fortset å snu hovudet sakte 90 grader til mot den friske sida. For å kunne klare det må du snu heile kroppen over til den friske sida.
5. Du set deg opp sidelengs med hovudet lett sidevendt.

Denne manøveren blir utført på Balanselaboratoriet. Mange fastlegar og nokre fysioterapeutar og kiropraktorar har også erfaring med denne behandlinga.



Eigentrening

BRANDT OG DAROFF

Dette er ei spesiell øving for pasientar med BPPV/krystallsykje, og har som mål å flytte steinane ut av bogegangane i balanseorganet, slik at dei ikkje lenger framkallar svimmelheit.

Denne øvinga er oppkalla etter Brandt og Daroff som starta behandling med manøvrer for pasientar med BPPV/krystallsykje rundt 1980.

Eigentreninga kan brukast til å forsterke effekten av behandlinga med manøvrer.

Legg overkroppen sidelengs ned på den friske sida. Bli liggande i 30 sekund eller til svimmelheita gir seg.

Set deg opp igjen.

Desse øvingane kan du gjere i ein serie på 2 gonger, 3 gonger dagleg.

Du vil merke at du blir mindre svimmel mens du held på og trenar, og dess meir du trenar.

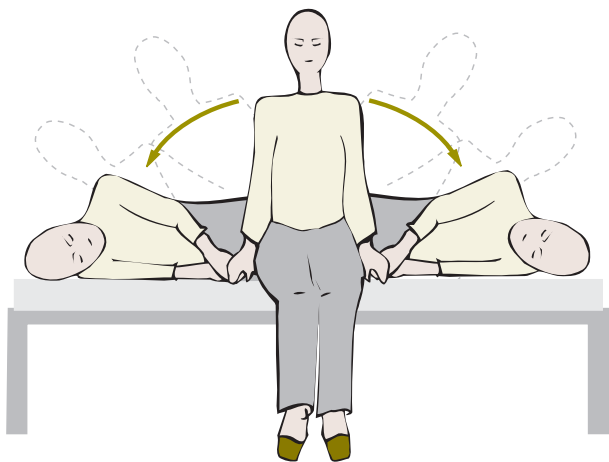
ØVING

Sit på sengekanten og ha føtene i god kontakt med golvet.

Legg overkroppen sidelengs ned på den sjuke sida.

Bli liggande i 30 sekund (tel sakte til 30) eller til svimmelheita gir seg.

Set deg opp igjen. Vent i 30 sekund.



Bevegelse, bevegelse, bevegelse..

Finn ut kva bevegelsar som gjer deg svimmel, og prøv å utfordre deg i desse situasjonane. Gjer bevegelsen gradvis-kraftigare, og etter kvart vil denne bevegelsen utløyse mindre svimmelheit hos deg. Erfaringane dine frå aktivitet i trygge omgivnader vil gi deg kunnskap om korleis symptoma blir opplevd i kroppen. Slik kan du byggje du opp toleevna di mot svimmelheit.

Utfordringa er å bruke aktivitetar som ligg på grensa til å gjere deg svimmel. Trening og trim som krev stadige hovudbevegelsar, til dømes ballspel og dans, kan vere krevande, men kan bli ei god investering på lengre sikt.

Viss du av andre grunnar ikkje kan drive med slike treningsaktivitetar, kan du gå ein tur eller bevege deg omkring mens du gjer vanlege daglege gjeremål.

Aktivitet og bevegelse er det viktigaste tiltaket for å unngå langvarig svimmelheit. Vel deg aktivitetar som du trivs med. Generelt er alle former for trening gunstige for den som er svimmel.

På nettsida til Balanselaboratoriet kan du finne meir informasjon om svimmelheit.

www.balanselaboratoriet.no

