

svimmel

- vestibularisnevritt
- langvarig svimmelheit



Om vestibularisnevritt

Vestibularisnevritt er ein sjukdom i det indre øyret og er ei av dei vanlegaste årsakene til svimmelheit. Tilstanden kan bli opplevd dramatisk, men er ufarleg, og kan gå over etter ei tid. Anfallet startar plutsleg med intens, roterande svimmelheit. I det typiske tilfellet blir du kraftig svimmel og kvalm og har problem med å stå på beina. Anfallet varer i over 24 timar, og krev oftast sengeleie. Etter nokre dagar mildnar symptoma, men bevegelse kan utløyse kvalme og oppkast på nytt. Den akutte fasen blir etterfølgt av ein periode med svimmelheit når du bevegar deg. Likevel er det viktig å vere i aktivitet.

OM TILSTANDEN

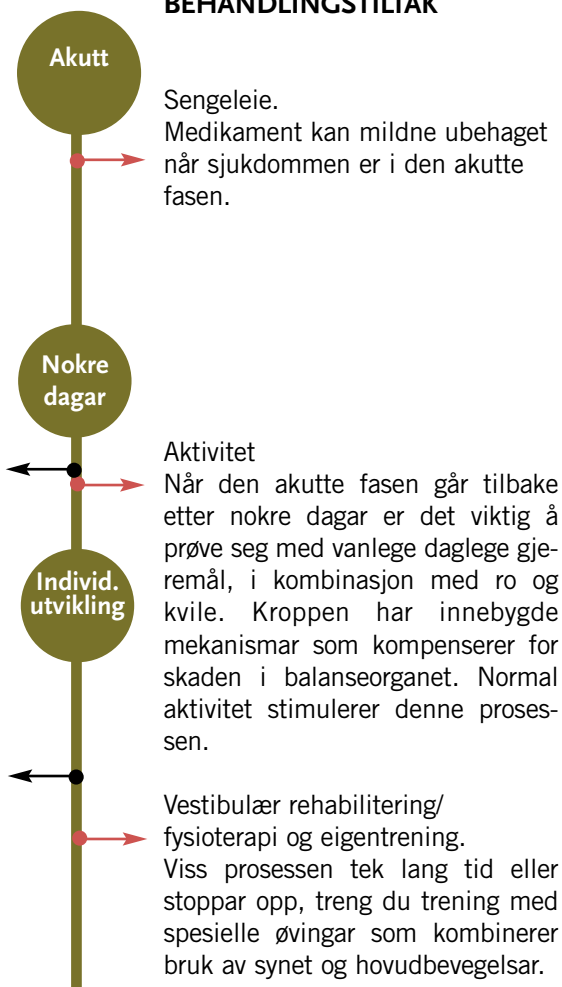
Det mest kjende namnet på denne tilstanden er “virus på balansenerven”. Den mest vanlege forklaringa er at balansenerven på den eine sida kan vere skada på grunn av ein virusinfeksjon.

Når signala frå balanseorganet på den skada sida, blir annleis eller uteblir, får ikkje hjernen samsvarande signal frå dei to balanseorganena. Opplevinga av det manglande samsvaret er sterk roterande svimmelheit.

Med testar kan det påvisast at det ein det eine balanseorganet er ute av funksjon.

Ei kjensle av å vere ustø kan vare over veker eller månader.

BEHANDLINGSTILTAK



Vestibulær rehabilitering

Vestibulær rehabilitering har som mål å redusere svimmelheit og ubalanse. Dette er trening for å halde i gang kompenseringprosessen når balanseorganet har vore ute av funksjon.

Adaptasjon betyr tilpassing, og er ein del av vestibulær rehabilitering. Det er ein måte å trene hjernen til å lage nye nerveforbindelsar. Adaptasjonsøvingane kombinerer bruk av synet og bevegelsar med hovudet, etter kvart også kroppen.

Eksempel

Du sit på ein stol og finn to punkt litt under augehøgde på veggen framfor deg.

Avstand til veggen kan vere 1.5 - 2 meter. Hald hovudet i ro og flytt blikket fram og tilbake mellom punkta. Start med små bevegelsar. Du skal sjå punkta tydeleg.

Når du kan gjere denne øvinga utan å bli svimmel, aukar du tempoet og gjer bevegelsen raskare. Neste steg kan vere at du gjer øvinga i ståande stilling, først på fast underlag. Du aukar vanskegraden med å bruke mjukt underlag, til dømes ei pute under beina.

Når du meistrar dette, kan du bygge

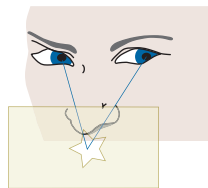
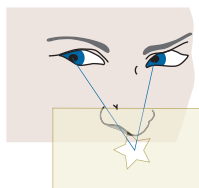
opp same treningsopplegget frå andre utgangsøvingar:

Du sit på ein stol og festar blikket på eit punkt litt under augehøgde. Beveg hovudet frå side til side ("nei-bevegelse") mens du held blikket festa på punktet. Start med små bevegelsar. Du skal sjå punktet tydeleg.

Alle bevegelsar og omgivnader som utløyer svimmelheit, må trenast spesielt. Derfor må du flytte treninga til dei praktiske situasjonane. Neste steg er derfor å gjere bevegelsen, som du beherskar ståande, mens du går. Mens du går framover, held du blikket festa på eit punkt og gjer "nei-bevegelsen" med hovudet. Vanskegraden aukar når du tek med deg øvinga ut av huset, først på flatt underlag, sidan på turen i terrenget eller til kjøpesenteret. Dei utfordrande situasjonene og omgivnadene må du oppsøke etter kvart.

Adaptasjonsøvingar kan vere nyttige også for deg som er plaga av langvarig svimmelheit.

Både fastlegen og spesialisthelsetenesta kan tilvise deg til fysioterapi.



Om langvarig svimmelheit

Langvarig svimmelheit kan utvikle seg etter vestibularisnevritt. Ofte er det ein tilstand som utviklar seg uavhengig av årsak.

TILSTANDEN KAN VERE

VANSKELEG Å DIAGNOSTISERE

Dersom symptoma er utydelege og kjem gradvis, er det ikkje opplagt at pasienten søker lege tidleg, eller at symptoma er tilstades ved testing. Det kan bety at undersøkinga skjer i ein fase der det ikkje lenger er tydelege spor etter ei forstyrning. Ubalansen som ein opplever i dagleglivet, kan også vere meir samansett enn det testar kan avsløre.

TILSTANDEN KAN VERE

UTLØYST AV PSYKISKE ÅRSAKER

Sjukdomen som utløyste svimmelheita, kan gå over, men etterlate ei sterk frykt for nye anfall. Dette kan føre til utvikling av angst eller depresjon og svimmelheita varer ved. Korte anfall med intenst ubehag i ulike situasjonar kan likne panikkanfall.

TILSTANDEN KAN VERE

UTLØYST AV FOR LITE AKTIVITET

Det kan ta tid før pasienten får kunnskap om kor viktig fysisk aktivitet er. Dersom ein unngår bevegelse i den grad at kompenseringprosessen stoppar opp, kan svimmelheita vare ved. Det er glidande overgangar mellom tilstandane, men strategiar for å mestre problema er dei same.

KARTLEGGING AV PROBLEMA

Ver på oppdagingsferd i kvardagen, og prøv å finne ut kva situasjonar og aktivitetar som utløyer dei vanskelege symptoma. Er det spesielle bevegelsar, eller skjer det i spesielle omgivnader? Like viktig er at du tek deg tid til å observere kva som eigentleg skjer, kva reaksjonsmåtar du har når svimmelheita oppstår. Ta med deg desse observasjonane til øyre-nase-halsspesialisten.

SAMARBEID OG FAGLEG HJELP

Ei sjukehistorie med langvarig svimmelheit kan skape utakt med arbeidslivet. Ta gjerne opp med arbeidsgivar problema som svimmelheita skaper. Kartlegginga av problema kan gjere deg bevisst på reaksjonsmåtar som du ønskjer å endre. Bruk fastlegen din. Be han tilvise deg vidare når du treng anna fagleg hjelp.



Ta grep



AVSPENNING

Avspenning er eit begrep som kan handle om mykje, frå ulike teknikkar for å minske stress til holdning og livsstil. Teknikkar kan også vere ein veg til å endre livsstil.

Avspenning har ein viktig funksjon i å auke toleransen for kroppslege reaksjonar. Det kan vere spesielt viktig for deg som har langvarig svimmelheit.

Når du får hjartebank og frykta for eit anfall held på å bygge seg opp, er det treninga i avspenning som kan bringe deg tilbake til kontakt med pusten og med underlaget.

Det kan vere skilnaden mellom eit anfall som tek overhand og eit anfall du greier å takle.

FYSIOTERAPI

Fysioterapi kan hjelpe deg til å utfordre svimmelheita di i trygge omgivnader. Du kan få eit tilpassa opplegg, med til dømes balanseøvingar eller avspenning. Mange pasientar som er svimle, er plaga av spenningar i nakken og skuldrane. Nakkesmerter er ikkje uvanleg. Smertene kan ha blitt forsterka av svimmelheita

eller kjem som ei følgje av den. Frå musklar og ledd i nakken blir det formidla mykje informasjon mellom hjernen og hovudbevegelsane, og dette kan dermed bli ein del av plagene hos svimle.

OPPTRENINGSSOPPHALD

Viss du slit med langvarig svimmelheit kan det være eit alternativ å snakke med legen om opphald ved ein opptreningsinstitusjon. Der møter du andre som har erfaring med kroniske plager, og du kan lære deg nye strategiar for meistring.

Bevegelse, bevegelse, bevegelse ...

Aktivitet er sjølve kjernen i behandlinga av svimmelheit. Utfordringa er å vere i bevegelse, og helst slik aktivitet som ligg på grensa til å gjere deg svimmel. Organiserte aktivitetar kan i tillegg gi deg eit sosialt miljø. Erfaringane dine frå aktivitet i trygge omgivnader vil gi deg kunnskap om korleis symptoma blir opplevd i kroppen. Slik byggjer du opp toleevna di mot svimmelheit.

Trening og trim som krev stadige hovudbevegelsar, til dømes ballspel og dans, kan by på utfordringar som du må bruke tid på, men det kan vere ei god investering på lang 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.

Generelt er alle former for trening gunstige for den som er svimmel. Vel deg aktivitetar som du likar, og som du kanskje hadde gitt opp på grunn av svimmelheita.

Aktivitet og bevegelse er det viktigaste tiltaket for å unngå langvarig svimmelheit.

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

www.balanselaboratoriet.no



Balanselaboratoriet

*Nasjonalt kompetansesenter
for vestibulære sykdommer*



HELSE BERGEN

Haukeland Universitetssjukehus