



PATIENTINFORMATION

ØRESTEN - SVIMMELHED UDLØST AF LØSE ØREKRYSTALLER

Svimmelhed udløst af løse ørekrystaller

Denne information henvender sig til dig, som er svimmel udløst af løse ørekrystaller. Sygdommen kaldes: Benign Paroksysmal Positionel Vertigo - også kaldet BPPV.

Hvad er symptomerne på BPPV?

BPPV er en godartet sygdom, hvor pludseligt opstået svimmelhed udløses af hoveddrejning, eller når man vender sig i sengen. Svimmelheden kan også komme når man bøjer sig fremover eller bøjer nakken bagover.

Når der er svimmelhed, føles det oftest som om omgivelserne eller man selv drejer rundt. Svimmelheden er ofte voldsom, men varer ganske få sekunder eller minutter.

Man kan være utilpas mellem anfaldene af svimmelhed.

Hvad er årsagen til BPPV?

Det formodes, at BPPV skyldes ørekrystaller, som har revet sig løs fra deres faste plads i det indre øre.

Hvis ørekrystallerne havner det forkerte sted i det indre øre (buegangen), udløser det svimmelhed.

Hvordan stilles diagnosen?

Lægen kan stille diagnosen ved at observere øjenbevægelserne, når hovedet anbringes i bestemte positioner.

Hvordan behandles BPPV?

Ved bestemte hoveddrejninger, som udføres mens man ligger på en briks, kan lægen "hælde" ørekrystallerne tilbage til det rigtige sted i det indre øre, hvor de ikke længere forårsager svimmelhed.

Nogle gange skal behandlingen gentages flere gange. Hvis effekten af lægens behandling ikke er tilstrækkelig, vil lægen i nogle tilfælde anbefale Brandt-Daroffs hjemmeøvelser. Se nedenfor.

Uden behandling vil sygdommen hos mange gå over af sig selv, men dette kan tage uger til måneder. Når man én gang har haft BPPV, har man en større risiko for at få det igen senere i livet.

Forholdsregler efter behandling for BPPV

Undgå kraftige hovedbevægelser. Sov med let hævet hovedgærde i 2 døgn efter behandlingen. Der tilrådes kontrol hos øre-næse-hals-lægen efter 2-4 uger.

Se Brandt-Daroffs hjemmeøvelser på næste side.

Brandt-Daroffs hjemmeøvelser

- Sid på en seng eller i en sofa
- Drej hovedet 45 grader til den side, hvor du ikke er svimmel.
- Læg dig hurtig ned på den anden side (den side hvor du er svimmel). Efter et par sekunder vil du blive svimmel.
- Bliv liggende til et halvt minut efter, at du ikke er svimmel længere.
- Sæt dig op og kig lige ud i et halvt minut.
- Drej hovedet 45 grader til modsat side af før.
- Læg dig ned på modsat side af før.
- Bliv liggende i et halvt minut. Hvis du bliver svimmel, så bliv liggende til du ikke er svimmel længere.

Gentag øvelserne 5 gange. Lav programmet 2 gange om dagen i op til 2 uger.

