

SVIMMELHED

Der er mange årsager til svimmelhed. For at tale om svimmelhed, som skyldes lidelse i balanceorganet i indre øre, skal der være en bevægelses illusion. Man kan føle at omgivelserne drejer rundt eller at man selv roterer eller at man har en fornemmelse af at gulvet gynger.

LØSE ØREKRYSTALLER, ØRESTEN

Langt den hyppigste årsag til svimmelhed, som skyldes lidelse i balanceorganet, er løse ørekrystaller også kaldet BPPV: Benign Paroxysmatisk Positions Vertigo, eller øresten. Dette er en godartet sygdom hvor der pludselig optræder svimmelhed. Svimmelheden udløses af hoveddrejning eller når man vender sig i sengen. Den kan også komme når man bøjer nakken bagover: barberer sig eller skal nå noget på øverste hylde. Svimmelheden er meget voldsom, men varer gerne under et halvt minut. Man kan være utilpas bagefter. Lidelsen kræver grundig undersøgelse hos ørelægen og kan behandles. Dette gøres ved at man "hælder" ørekrystallerne hen på det rigtige sted i det indre øre ved bestemte hoveddrejninger. Dermed kommer man af med sin svimmelhed. Der kan efterfølgende være behov for flere behandlinger hos os.

TRÆNINGSPROGRAM VED LØSE

ØREKRYSTALLER

BPPV direkte oversat betyder godartet, anfaldsvis, stillingsafhængig svimmelhed.

BPPV 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 et ½ år. Øvelser eller træning hjemme kan så være en god ide, da du på den måde hurtigere vil opleve bedring.

ØVELSE (BRANDT DAROFF):

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 så 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.



[Se video med instruktion \(engelsk\)](#)

De fleste vil mærke at svimmelheden aftager for hver gang. Effekten vil øges, hvis øvelsen gentages. Forsøg gerne at udføre en sådan øvelse med 6 gentagelser mindst 3 gange dagligt. Fortsæt med dette, så længe du er generet af svimmelheden.

Mvh
Wærsted Øre-Næse-Hals Allerød