

### Rehabiliteringsopphold

Det finnes spesialiserte rehabiliteringstilbud for personer med svimmelhet og balanseutfordringer knyttet til det indre øret. Hvis svimmelhetsplagene hindrer deg i å komme tilbake til normal aktivitet i hverdag eller jobb kan et slikt rehabiliteringstilbud være nyttig for deg. Du må være utredet ved ØNH lege eller annen legespesialist for å søke, men din fastlege kan henvise til dette gjennom regional koordinerende enhet (RKE).

*Aktivitet og bevegelse er det viktigste for å unngå langvarig svimmelhet*

**Nasjonal kompetansetjeneste for vestibulære sykdommer (NKVS)** har mer informasjon om forstyrrelser i balanseorganet.

<https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-vestibulere-sykdommer>

Du finner også informasjon om svimmelhet på Helsenorge.no:

<https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/svimmelhet>

**Regional koordinerende enhet (RKE)** har oversikt over rehabiliteringstilbud og søknadsskjema.

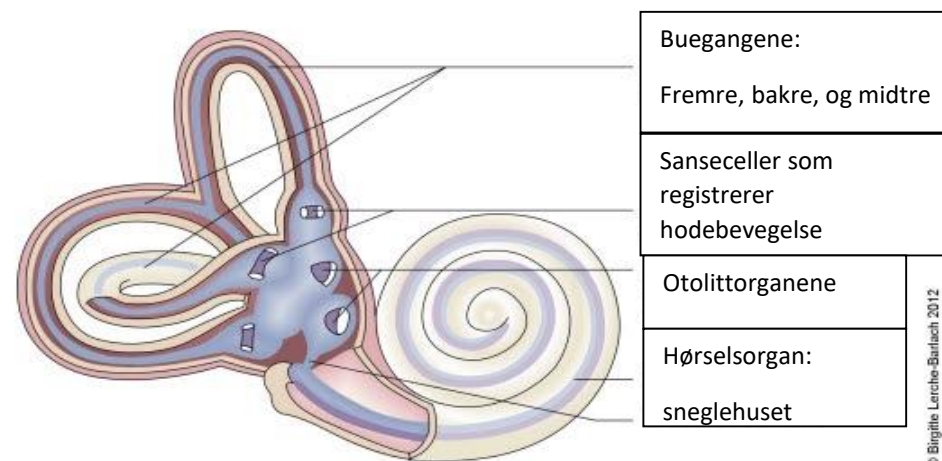
<https://www.sunnaas.no/regional-koordinerende-enhet>

**Landsforeningen for vestibulære sykdommer (LFVS)** er en interesseorganisasjon for pasienter med vestibulær sykdom, deres pårørende og andre som vil støtte foreningens arbeid. Kontaktinformasjon finner du på nettsiden

<https://vestibular.no> eller via Facebooksiden til LFVS

## Krystallsyke

### Benign Paroksysmal Posisjonsvertigo (BPPV)



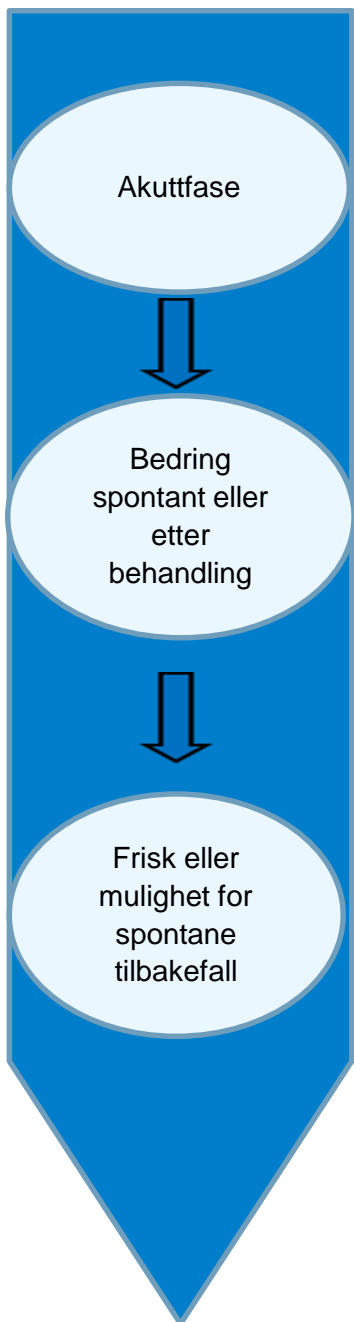
#### BALANSEORGANET

Balanseorganet finnes i tinningbenet på begge sider av hodet og er en del av det indre øret. Organet består av tre væskefylte bueganger, sanseceller og to sekkeformede rom i kjernen, som kalles otolittorganer. Balanseorganets gir hjernen beskjed om hodets posisjon og bevegelse.

Krystallsyke er når kalkpartikler løsner fra otolittorganet og kommer over i væskesystemet i buegangene. Balanseorganet sender da feil signaler inn til hjernen noe som kan gi sterk svimmelhet ved visse hodebevegelser. Mange opplever også kvalme og ustøhet.

Krystallsyke kan oppstå i alle bueganger, men det mest vanlige er at bakre buegang rammes.

## Forventet sykdomsforløp



Tilstanden kan diagnostiseres ved at en kliniker med kompetanse på svimmelhet undersøker deg med posisjonstester og vurderer øyebevegelsene som disse stillingene utløser.

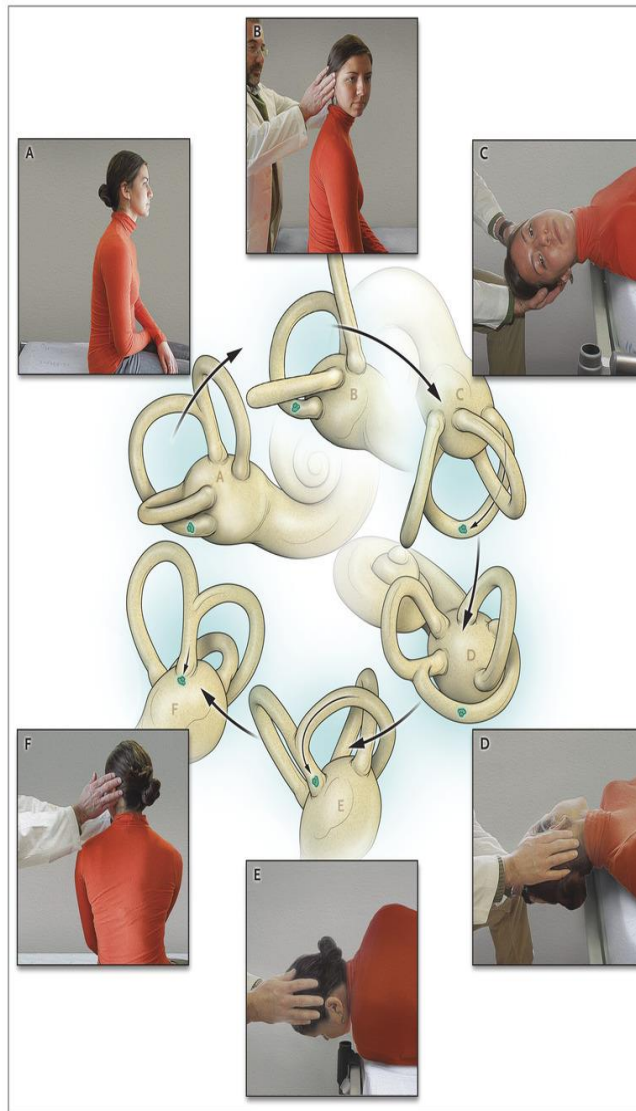
Når diagnosen er bekreftet er det spesielle bevegelser av hodet, såkalte reposisjonsmanøvre som er effektive for å behandle tilstanden.

Den vanligste manøveren kalles Epleys manøvre, som behandler krystallsyke i bakre buegang. Hvis andre bueganger er rammet, anbefales andre manøvre.

Når reposisjonsmanøvre er vellykket og symptomene har gått tilbake er man frisk. Noen får likevel nye anfall av krystallsyke i løpet av måneder eller år.

Da kan det være nyttig å bruke manøveren som hjalp deg ved forrige anfall eller ta kontakt med en behandler med kompetanse på svimmelhet.

## Epleys manøvre



A/B. Start sittende med hodet rotert 45 grader mot syk side.

C. Legg deg ned på rygg med øret på syk side under skulderhøyde. Hold posisjonen dobbelt så lenge som varighet av svimmelhet.

D. Roter hodet 90 grader mot motsatt side. Hold stillingen i 30 sek.

F. Drei ytterligere 90 grader. Dvs. over i sideliggende (på frisk side) med haken litt inn og pannen ned i underlaget. Hold stillingen i 30 sek.

F. Kom opp med hodet fortsatt rotert mot frisk side. Hold stillingen i 30 sek.

Gjenta daglig inntil symptomfrihet.

Figuren illustrerer behandling av bakre buegang på høyre side (kilde: nejm.org).

### Kilder

[www.balanselaboratoriet.no](http://www.balanselaboratoriet.no) 'En vei ut av svimmelheten'

Clinical Practice Guideline: Benign Paroxysmal Positional Vertigo (Update)

Utarbeidet med støtte fra Fond til etter- og videreutdanning av fysioterapeuter, Fysiofondet og med innspill fra Landsforeningen for vestibulære sykdommer (LFVS).