

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 kompetansesenter 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.

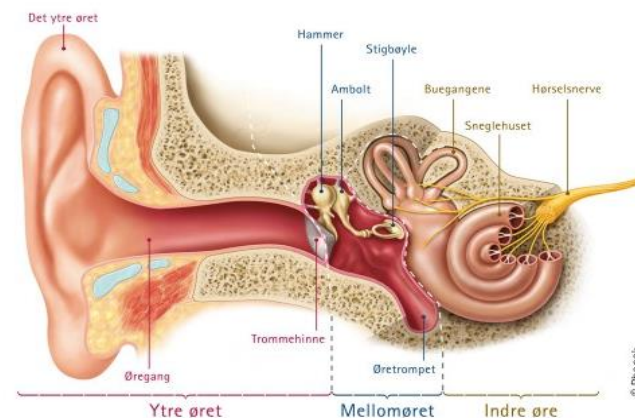
<https://www.sunnaas.no/regional-koordinerende-enhet>

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

Virus på balansenerven

Vestibularisnevritt



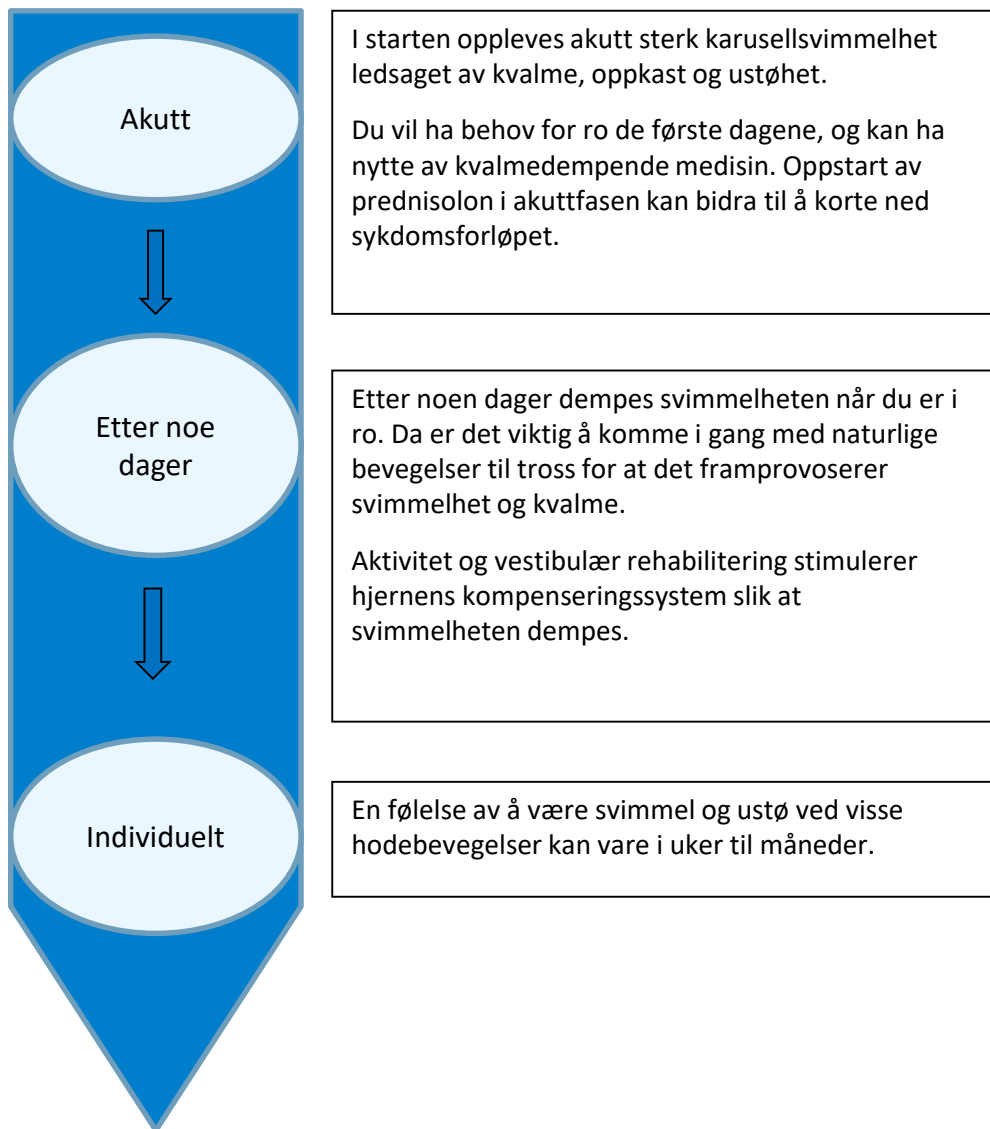
Balanseorganet finnes i tinningbenet på begge sider av hodet og er en del av det indre øret. Organet består av tre væskefylte bueganger og to sekkeformede rom i kjernen, hvor det er sanseceller som registrer hodets posisjon og bevegelse. Informasjon fra sansecellene i balanseorganet ledes inn i hjernen gjennom balansenerven.

Virus på balansenerven, også kjent som vestibularisnevritt, er en av de vanligste årsakene til akutt svimmelhet. Det er en ufarlig sykdom som kjennetegnes av sterk karusellsvimmelhet. I tillegg medfører det ofte kvalme, oppkast og ustøhet.

Ved en virusinfeksjon lammes balansenerven og informasjon fra balanseorganet blir redusert eller uteblir fra den syke siden. Når hjernen ikke får lik informasjon fra balanseorgan på begge sider vil det oppleves som et feilsignal av hjernen og det resulterer i svimmelhet.

Sist oppdatert: jan. 2021

Forventet sykdomsforløp



Vestibulær rehabilitering

Vestibulær rehabilitering er øvelser som er anbefalt etter at du har gjennomgått sykdom i det indre øret som har svekket balansenerven. Øvelsene fremskynder mekanismer i hjernen som bidrar til å dempe svimmelhet og bedre balansen. Øvelsene er mest effektive når de framprovoserer svimmelhet.

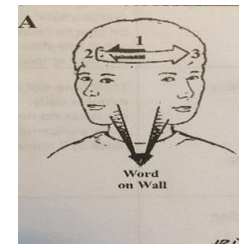
Et eksempel på øvelse:

Sitt ned og fester blikket på et punkt et par meter unna. Feks. en bokstav. Gjerne med en bakgrunn som ellers er fri for detaljer.

Med blikket festet på punktet beveger du hodet i korte bevegelser fra side til side (NEI-NEI).

Deretter opp og ned (JA-JA).

Gjenta hver øvelse i 10-20 sek. Punktet du ser på skal ses klart og tydelig hele tiden. Øvelsen gjøres 3-5 ganger daglig. Etter hvert som du tåler øvelsen bedre øker du hastigheten på bevegelsen og antall sekunder du gjør bevegelsen.



Som en videre progresjon kan du stå oppreist på fast underlag og etterhvert på mykt underlag og med samlede ben. Videre kan øvelsen gjøres mens du går.

Fysisk aktivitet som gir litt pulsøkning, eksempelvis å gå tur i litt motbakke, trappegange eller jogging er også anbefalt.

Vær oppmerksom på at det er lett å komme inn i et uhensiktsmessig bevegelsesmønster hvor man unngår naturlige bevegelser som for eksempel å snu på hodet. Dette kan bidra til å opprettholde plagene unødvendig lenge og kan gi økt spenning i muskulaturen i nakke og skuldre. I tillegg til øvelser og aktivitet er det viktig å ta pauser og spenne av i muskulatur i nakke og skuldre.

En behandler med kompetanse i vestibulær rehabilitering kan veilede deg i aktuelle øvelser for å bedre svimmelheten og for relevante øvelser for nakke og skuldre samt avspenningsteknikker.

Kilder: www.balanselaboratoriet.no 'En vei ut av svimmelheten'

Clinical practical Guidelines: Vestibular Rehabilitation for Peripheral Vestibular Hypofunction: An evidence-Based Clinical Practice Guideline. APTA

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