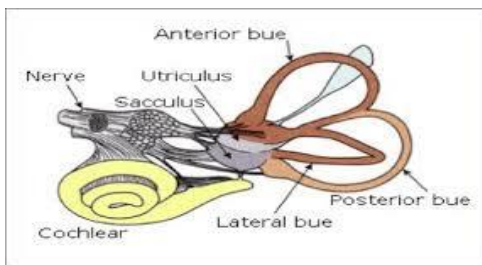


Øresten/Otolitter.

Ser man bort fra den svimmelhed, som mange oplever, hvis de rejser sig for hurtigt, er ørestenssvimmelhed (BPPV) den hyppigste årsag til svimmelhed

Symptomer:

Hos en BPPV- patient kommer svimmelheden meget pludseligt. Der er ikke andre symptomer, for eksempel er der ikke høreproblemer. Svimmelheden starter næsten altid om natten. Man vågner typisk, fordi man oplever en voldsom ubehagelig fornemmelse af at "tumble rundt i rummet", når man vender sig i sengen. Når man rejser sig fra sengen, kommer der ofte et nyt, ubehageligt voldsomt anfald. Et anfald varer ca. 20-30 sekunder og provokeres af bestemte bevægelser med hovedet, mens andre bevægelser med hovedet typisk ikke giver svimmelhed. Ofte vil svimmelheden forsvinde med tiden af sig selv. Hvis man har haft den form for svimmelhed én gang, har man øget risiko for at få det igen



Årsagen:

Anfaldene skyldtes, at der er kommet krystaller fra ørestensorganet (utriculus) ud i en af ørets tre buegangen. Ørestensorganerne er sanseorganer, der fortæller os, om retningen er op eller ned. Sanseorganerne består af celler med små fimrehår, der stikker op i et geleagtigt lag dækket af en plade af små krystaller. Det første anfald af svimmelhed opstår, fordi der er brækket et lille stykke af pladen eller en af de små kalkkrystaller er gået løs.

Nu vil tyngdekraften føre krystallerne ud i en af buegangene. Når man så rejser sig eller drejer hovedet vil krystalklumpen blive fanget i en af buegangene, hyppigst den bageste. Buegangene ligner et buet knoglerør med væske. Når man bevæger sig i det plan buegangen repræsenterer, vil væsken sættes i bevægelse og stimulere sansecellerne når hovedet bevæges, det tryk opfattes af sansecellerne. Hvis der så "falder" en krystalklump ned i buegangen, vil den virke som et stempel, der trykker væsken i buegangen i den retning, man bevæger hovedet. Det tryk opfattes af sansecellerne som en meget kraftig

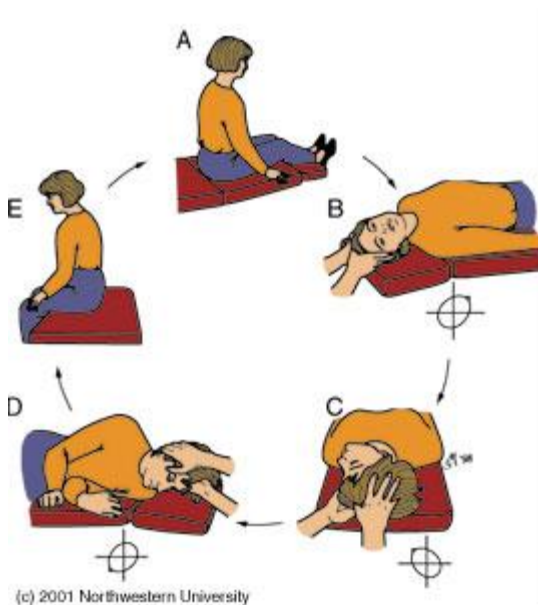
stimulus, der giver en fornemmelse af, at tumle rundt i buegangens plan. Fordi klumpen virker som et stempel, forstærkes det indre øres opfattelse af personens bevægelser i et bestemt plan dramatisk. Det er forklaringen på den kraftige svimmelhed, der kommer

når man bevæger hovedet.

Behandling:

Epley's manøvre, tager udgangspunkt i at flytte krystallerne ud af buegangen til et sted i balancegangene, hvor de ikke giver problemer.

Lægen drejer patientens hoved kraftigt bagover, mens patienten hurtigt lægges ned. Herved sættes krystallen i bevægelse og når patienten drejes om på modsatte side falder krystallen ud i ørestenssækken scacculus, hvorfra den ikke giver symptomer og sandsynligvis forsvinder, resorberes



Efter behandlingen hos ørelægen:

Når krystallerne er sat på plads (Epley's manøvre) er der mange, der umiddelbart bliver svimle og utilpasse, det kan vare fra timer til nogle dage.

De første 2 nætter efter Epley's manøvre skal man sove med hovedet højt og forsøge at undgå, at lægge sig på den syge side.

Den første uge undgå bevægelser, der fremprovokerede svimmelheden herefter kan man begynde at bevæge sig normalt igen.

80 % er helbredt efter en enkelt behandling.

Er svimmelheden ikke forsvundet en uge efter behandlingen hos ørelægen, vil vi anbefale at starte hjemmetræningsprogram. Formålet med øvelsen er at provokere svimmelheden, så hjernen til sidst vænner sig til tilstanden, og man til sidst ikke bliver svimmel mere. Øvelsesprogrammet hedder "Brandt-Daroff øvelser"

Brandt-Daroff øvelser:

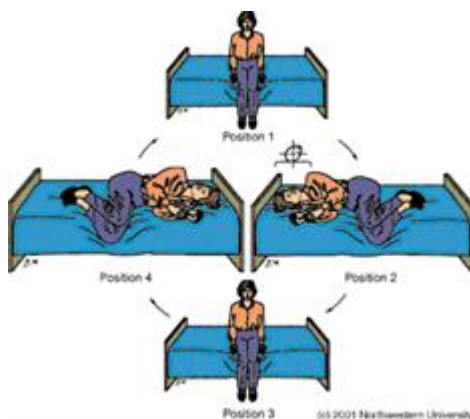
Brandt-Daroff øvelserne skal laves tre gange om dagen. I hvert sæt skal man lave manøvren som vist fem gange.

1 manøvre lavet til hver side tager 2. min.

Forslag for program med Brandt-Daroff øvelser.

	Øvelse	Varighed
Morgen	5 gentagelser	10. min
Eftermiddag	5 gentagelser	10. min
Aften	5 gentagelser	10. min

Start siddende på sengen (position 1) læg dig på siden (position 2), med hovedet kiggende på i loftet. Bliv i den liggende stilling i ca. 30. sekunder, indtil du ikke er svimmel længere. Sæt dig så op igen, som da du startede (position 3). Bliv siddende her i 30. sekunder og herefter lægger du dig til den modsatte side (position 4), også med hovedet kiggende op i loftet. Følg samme anvisning her (position 1 til 4 gentages 5 gange). Det anbefales at man gør disse øvelser fast 3 gange om dagen i 2 uger eller 2 gange om dagen i 3 uger. Såfremt der efter dette stadig er svimmelhed, kan man lave et reponeringsforsøg hos ørelægen.



You tube søgeord: Epley manøvre, Brandt Daroff, BPPV