

Løse øresten/BPPV (Benign Paroxysmal Positions Vertigo)

Fysioterapi



Fysio- og Ergoterapi

Svimmelhed kan have mange årsager, f.eks. det indre øre. Disse typer kaldes for vestibulær svimmelhed, og en af dem er løse øresten (godartet positionsbetinget svimmelhed). Løse øresten er ufarligt, men kan forårsage fald pga. svimmelhed.

Hvad er øresten:

Øresten er små krystaller, som findes naturligt i ørestensorganerne. Ørestensorganerne udgør sammen med de tre buegange en labyrinth i det indre øre. I buegangene er der væske og små fimrehår, som registrerer hovedets rotation. Ørestensorganerne registrerer hovedets stilling og bevægelse i forhold til tyngdekraften.

Hvad er løse øresten:

Løse øresten kan forvirle sig ind i en af de tre buegange, hvilket vil resultere i at der kommer mere bevægelse i væsken i buegangen. Dette gør at hjernen registrerer en normal hovedbevægelse som værende voldsom. Ørestenssvimmelhed er en af de hyppigste former for svimmelhed. Den er ofte udløst af stillingsændring, f.eks. når man lægger sig, rejser sig op, vender sig i sengen, drejer hovedet hurtigt, bøjer nakken bagover eller læner sig forover.



Svimmelheden kommer kort tid efter stillingsændringen, og kan til tider være meget udtalt. Den varer typisk kortere tid, og kan være ledsaget af kvalme og opkastninger. Svimmelheden er oftest rotatorisk betinget (omgivelserne kører rundt).

Hvorfor får man øresten:

Der kendes ikke nogen sikker årsag til, hvorfor man får øresten. Det kan være aldersbetinget, opstå efter traumer mod hovedet, efter infektioner eller efter visse sygdomme i det indre øre. Alle kan få løse øresten, med det ses hyppigst hos ældre.

Undersøgelse for øresten:

Lægen eller fysioterapeuten kan udføre en test, for at se om man har løse øresten. Ved testen bliver hovedet ført i forskellige positioner. Testen er positiv, hvis man får ufrivillige rykvisse øjenbevægelser (nystagmus)

Behandling af løse øresten:

Lægen eller fysioterapeuten udfører en behandling, som kaldes Epleys manøvre. Formålet med behandlingen er at få de løse øresten ud af buegangene.

Proceduren giver ikke smerter, men kan give øget kvalme og svimmelhed. Det kan lykkes at afhjælpe tilstanden



med én behandling, men manøvren skal ofte udføres 3 gange under én behandling. Løse øresten kommer hos ca. 50% igen inden for ca. 3 år.

Du kan behandle dig selv:

Se en video hvordan, på sundhed.dk
<http://kortlink.dk/k6za>

Udgangsstilling: Siddende på sengekanten med fødderne på gulvet.

1. Drej hovedet 45 gr. til højre.
2. Læg dig ned på venstre side, mens du holder hovedet i samme stilling (området bag det venstre øre vil ligge ned mod sengen). Hold denne stilling i 30 sek.
3. Rejs dig op og bliv siddende i 30 sek.
4. Drej hovedet 45 gr. til venstre. Læg dig hurtigt ned på højre side (området bag højre øre ligger ned mod sengen). Hold stillingen i 30sek.
5. Rejs dig op og bliv siddende i 30 sek.
6. Gentag dette så, du tilsammen lægger dig ned minimum 6 gange på hver side.

Mange vil mærke at svimmelheden aftager for hver gang øvelsen udføres. Effekten af behandlingen er størst, hvis den gentages. Øvelsen bør udføres 3 gange dagligt så længe du er generet af svimmelhed.

Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503