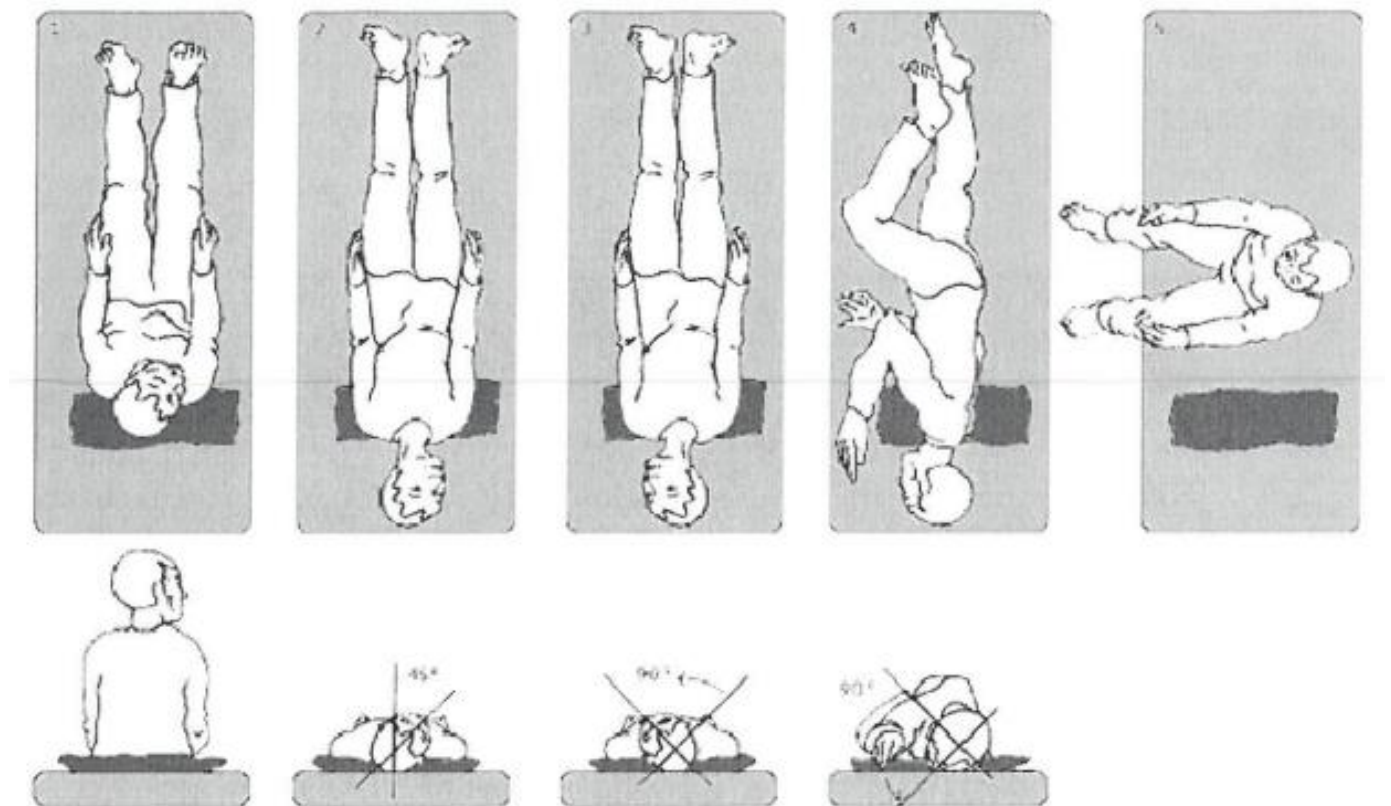


Selv-behandling av krystallsyke (høyre øre)

Krystallsyke (BPPV) er en tilstand der små otolitter (krystaller) løsner og flyter rundt i buegangene. Denne tilstanden medfører episoder med plutselig innsettende svimmelhet der rommet spinner rundt, som trigges av hodebevegelser. Mange kan oppleve dette når de reiser seg, snur seg eller legger seg i sengen. Noen blir veldig kvalme og kaster opp. Som regel varer følelsen av at omgivelsene beveger seg mindre enn 1 minutt, men man kan være vedvarende kvalm og uvel i lengre tid i etterkant.

Tilstanden er ufarlig. Den behandles med hjemmeøvelser der målet er å føre krystallen tilbake til riktig plassering. Øvelsene er for krystallsyke i høyre øre. Hvis du har fått påvist krystallsyke i venstre øre skal du gjør det motsatte, altså legge venstre øret ned mot gulvet først og rotere mot høyre.

Gjør øvelsene 3 ganger daglig til du er fri fra svimmelhet i minimum 24 timer. God bedring!



Sitt på sengen.
Legg en pute bak
korsryggen. Snu
hodet 45° mot
høyre.

Legg deg raskt
bakover med
skuldrene på
puten og hodet
hengende
nedover utenfor
putekanten.

Vent 30 sekunder

Snu hodet 90°
mot venstre
(uten å løfte
hodet).

Vent 30 sekunder

Snu kroppen og
hodet 90° mot
venstre. Du skal
ligge på venstre
skulder. Hodet
skal peke ned
mot gulvet.

Vent 30 sekunder

Sett deg opp på
venstre side