

Forholdsregler efter behandling

Ingen hård fysisk aktivitet de første dage efter manøvren

Undgå at sove på den syge side, sov med 45 grader hævet hovedgærde i 2-3 dage

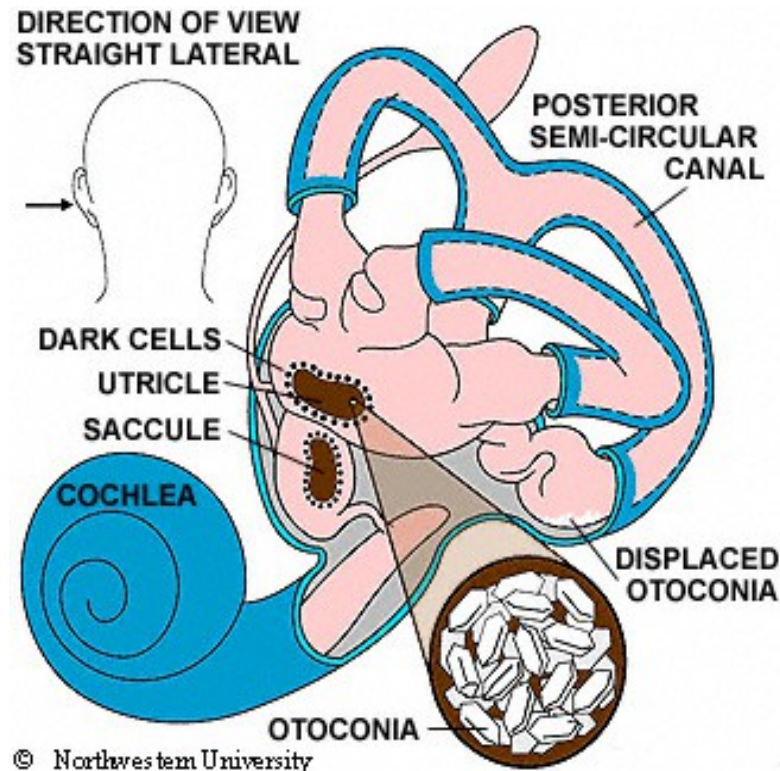
Undgå at læne hovedet opad/ bagud

En uge efter behandling forsøges fremkaldelse af svimmelhed med den tidligere udløsende bevægelse og ørelægen informeres senere

Såfremt svimmelheden kommer fra den ydre buegang, kan helbredelse opnås ved at ligge på siden med det syge øre opad i 6-8 timer, ved effekt kommer umiddelbar lettelse

Rev. Okt. 14

Bevægelses-svimmelhed (BPPV)

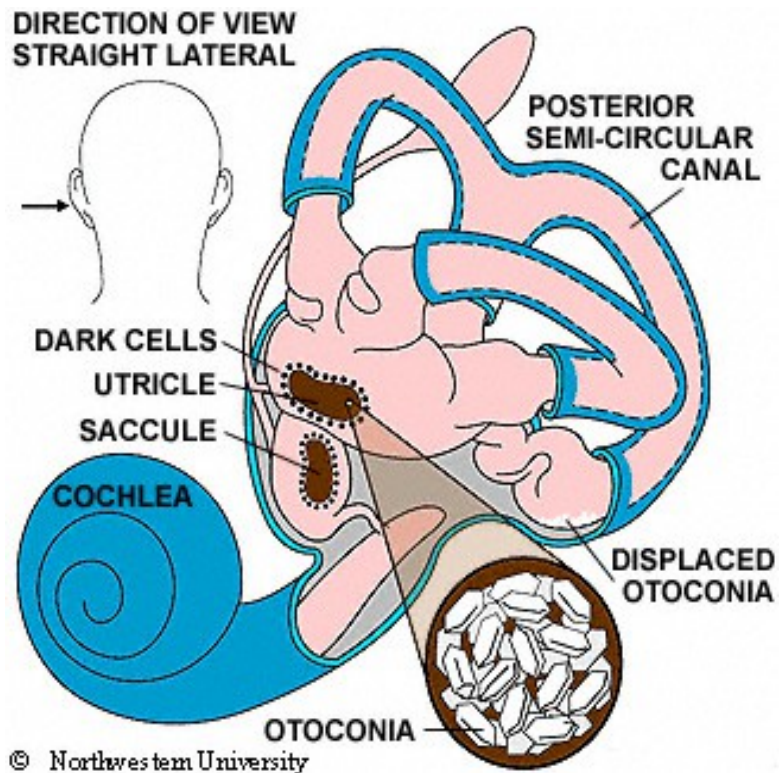


Øre-, næse og halsklinikken

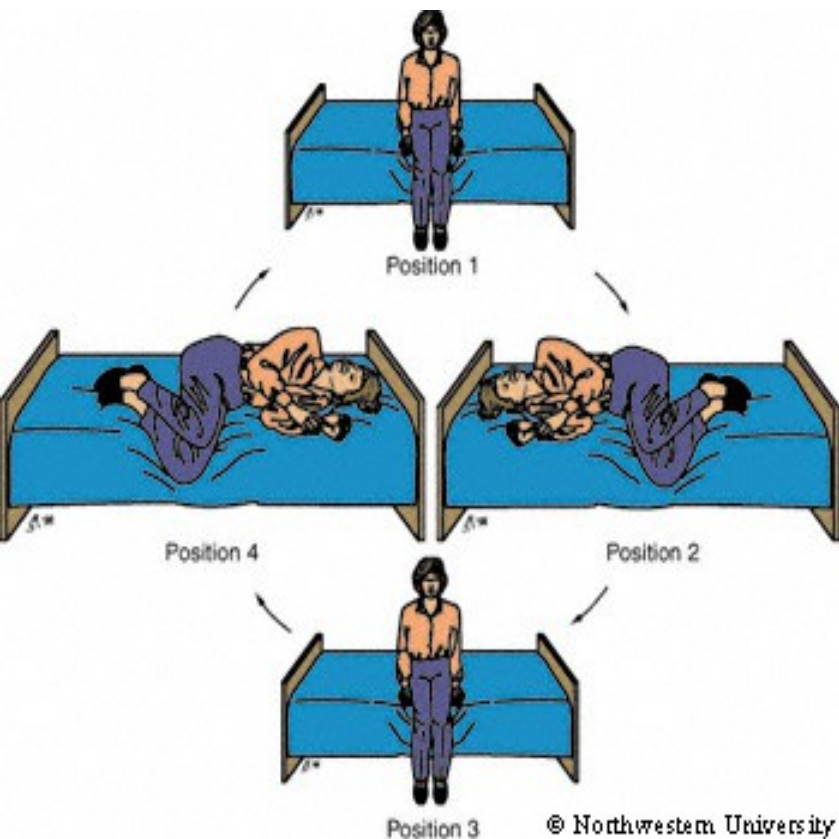
Dyrehavevej 19

Hillerød

Tlf. 48267730



Hjemmeøvelser med en anden metode ”Brandt-Daroff”



Start siddende, herefter i sideleje med hovedet vinklet halvt opad i 30 sekunder eller indtil svimmelheden er væk. Tilbage til siddende i 30 sekunder. Herefter til den anden side med samme procedure, tager 2 minutter (se tegningen for 1 omgang)

Forslag til ”Brandt-Daroff” øvelser

<u>Tid</u>	<u>Øvelse</u>	<u>Længde</u>
Morgen	5 omgange	10 min.
Middag	5 omgange	10 min.
<u>Aften</u>	<u>5 omgange</u>	<u>10 min.</u>

Øvelsen udføres i 2 uger, tre gange dagligt, eller 3 uger to gange dagligt. I alt 42 øvelser. Hos de fleste opnås fuldstændig bedring efter 10-15 Dage.

Hos nogle vender svimmelheden tilbage og en ekstra 10 minutters øvelse kan indsættes i øvelsesprogrammet dagligt.

Forsat ingen bedring

Kan svimmelheden komme fra krystal i den ydre eller forreste buegang,

Helbredelse kan opnås ved at ligge fladt på siden med det syge øre opad i 6-8 timer.

Ved effekt kommer umiddelbar lettelse

Såfremt ingen metoder hjælper kan kirurgi overvejes eller anden årsag til bevægelses-svimmelhed må søges undersøgt på Rigshospitalet vha. Epley-stolen.

Rev. Okt. 14

Tillæg til

Bevægelses-svimmelhed (BPPV)

Såfremt

”Epley’s” manøvre ikke fungerer

Opstår efter hjernerystelse eller som følge af balanceorgans ældning

Årsagen menes at være fejlplacering af krystaller i det indre øre (oftest bagerste buegangen)

Anses for at være den hyppigste form for svimmelhed i balanceorganet

Opfattes som en roterende fornemmelse ved vending i sengen

Balanceusikkerhed ved hurtige hovedbevægelser og specielt ved bagud bøjning af hovedet

Voldsom, kortvarig svimmelhed ved hoveddrejning omkring længdeaksen i liggende stilling (ydre buegang)

Ørelægen kan efter bekræftelse og sikker sidelokalisation udføre Behandling ("Epley's" manøvre)

Krystallet flyttes hermed fra buegangen ned i dets rette placering

Behandlingen giver ofte umiddelbar lettelse og kan gentages ved tilbagefald