

# Undersøglesprogram

## Generelt

Øre undersøgelse  
Svimmelheds test

Nakke vurdering  
Ultralydsskanning  
Bevægelighed

## Specielt

Smooth pursuit neck torsion test  
(C. Tjell)

”Nakkeskade/  
Piskesmæld”



Øre-, næse og halsklinikken

Dyrehavevej 19

Hillerød

Tlf. 48267730

## Symptomer

10% forsætter med at have ondt i nakken.

”Svimmelhed”/ synsforstyrrelser

Hukommelsesproblemer

## Årsag

Overstrækning af følelegemer i nakkemuskulaturen (proprioceptorer) medfører forkerte signaler til hjernens balancekontrolcenter.

Ørekrystal forskydning og/eller lækage af indre øre væske.

Forstyrrelse af det perifere synsfelt pga. øjenmuskel-øre-nakkerefleks defekter.

Kompensatoriske muskel spændinger for at stabilisere kropsholdningen.

## Stoppe ond-cirkel

Det er dig selv der skal stoppe den.

Hvile

Smertekontrol

Træningsprogram (C. Tjell)

Ved gentagne balanceøvelser indprentes hjernen nye ”erindrings billeder” og der opstår mindre behov for kompensatoriske muskelspændinger.

Varmepude i nakken (afspænder)

Vigtig efter hver træning.

Destilleret vand indsprøjtninger

Samtale terapi