

BANEGÅRDSPLADSEN

Øresten – godartet positionsbetinget svimmelhed (BPPV)

I det indre øre findes ligevægtsorganet – dette har blandt andet til opgave at registrere hovedets bevægelser. Der er bred enighed om, at ørestenssygdom skyldes, at kalkkrystaller, som findes i ligevægtsorganet, fejlplacerer sig og herved medfører svimmelhed.

Øresten er den hyppigste årsag til ørebetinget svimmelhed, og mange af os vil opleve sygdommen i løbet af livet.

**Symptomer:**

Indsættende svimmelhed, som typisk varer mindre end et minut, udløst af en hovedbevægelse eller stillingsændring. Anfaldende kommer typisk i liggende leje, når man vender sig. Nogle oplever det, når de skal ud af sengen, og andre når de kigger op.

**Årsagen:**

Ørestenssygdom kan have flere årsager. Det er typisk ældre mennesker, som lider af sygdommen. Dette er et udtryk for, at ligevægtsorganet degenererer med alderen og herved kan medføre løse øresten. Øresten hos yngre mennesker ses oftest efter et hovedtraume. Ørestenssygdom ses hyppigere hos personer, der har en underliggende sygdom i det indre øre.

**Diagnosen:**

Den stilles ved sygehistorien og en klinisk objektiv undersøgelse eventuelt ledsaget af audiologiske og vestibulære tests. Undersøgelsen kan medføre kortvarig svimmelhed.

**Behandlingen:**

Behandlingen vil være en genplacering af de forflyttede øresten – dette gøres ved en såkaldt repositionsmanøvre, som udføres i klinikken. Behandlingen er effektiv. Nogle vil dog opleve tilbagevendende symptomer og vil have behov for opfølgende behandling.

BANEGÅRDSPLADSEN

Efter behandlingen for øresten

- 1) Vent 10 minutter i klinikken efter endt repositionsmanøvre. Undlad at køre hjem selv, hvis du er svimmel.
- 2) Efter en succesfuld repositionsmanøvre er udført, kan man fortsat dagene efter føle sig svimmel eller sensitiv over for bevægelse. Disse symptomer vil typisk gradvist forsvinde de efterfølgende dage. Er symptomerne ikke forsvundet inden for to uger, skal du kontakte klinikken med henblik på en opfølgende kontrol.
- 3) Er man svimmel eller sensitiv over for bevægelse, efter repositionsmanøvrerne er udført, skal man passe på, at man ikke falder – særligt ældre personer. Men det er vigtigt, at man vender tilbage til vanlige daglige gøremål og aktiviteter. Aktivitet og bevægelse fremmer helingsprocessen.

BANEGÅRDSPLADSEN

Er du diagnosticeret med øresten og instrueret i at gøre hjemmeøvelser?  
Her er en vejledning:

Du finder en figur længere nede i dette dokument, som illustrerer to repositionsmanøvrer mod øresten – øverst Epley-manøvren og nederst Semont-manøvren. Her er en vejledning i øvelserne:

Øvelserne bruges mod den hyppigste form for ørestensproblematik, som er øresten i bagerste buegang, og øvelserne er her illustreret ved ørestensproblemer på venstre øre. Har du ørestensproblemer på højre øre, skal du udføre øvelserne spejlvendt.

**Modificeret Epley-manøvre:**

- 1) Start med at sidde på en seng med hovedet drejet 45° mod det syge øre (på figuren venstre øre). Placer en pude bag dig, således at når du læner dig tilbage, vil puden være under dine skuldre.
- 2) Læg dig hurtigt tilbage, således at dine skuldre hviler på puden, din hals er strakt ud, og du hviler hovedet på sengen med det syge øre (på figuren venstre øre) nederst. Vent 30 sekunder i denne position – du kan blive svimmel.
- 3) Vend nu hovedet 90° (uden at løfte det) mod det raske øre (på figuren højre øre), og vent yderligere 30 sekunder.
- 4) Drej kroppen og hovedet yderligere 90° mod det raske øre (på figuren højre øre), og vent yderligere 30 sekunder.
- 5) Sæt dig herefter op på højre side af sengen.

Denne manøvre skal udføres tre gange dagligt frem til, at du oplever fravær af ørestensbetinget svimmelhed gennem 24 timer.

Se illustrationer af øvelserne længere ned i dokumentet.

BANEGÅRDSPLADSEN

**Modificeret Semont-manøvre**

- 1) Sæt dig med ret ryg på sengen med hovedet drejet 45° mod det raske øre (på figuren højre øre).
- 2) Læg dig hurtigt ned på siden mod dit syge øre (på figuren venstre øre), således at hovedet hviler på sengen bag dit venstre øre, og vent 30 sekunder.
- 3) Bevæg hurtigt hovedet og kroppen til den modsatte side uden at stoppe undervejs, således at dit hoved kommer til at hvile med panden mod sengen (på figuren højre side af panden). Vent herefter yderligere 30 sekunder.
- 4) Sæt dig herefter op igen med ret ryg på sengen.

Denne manøvre skal udføres tre gange dagligt frem til, at du oplever fravær af ørestensbetinget svimmelhed gennem 24 timer.

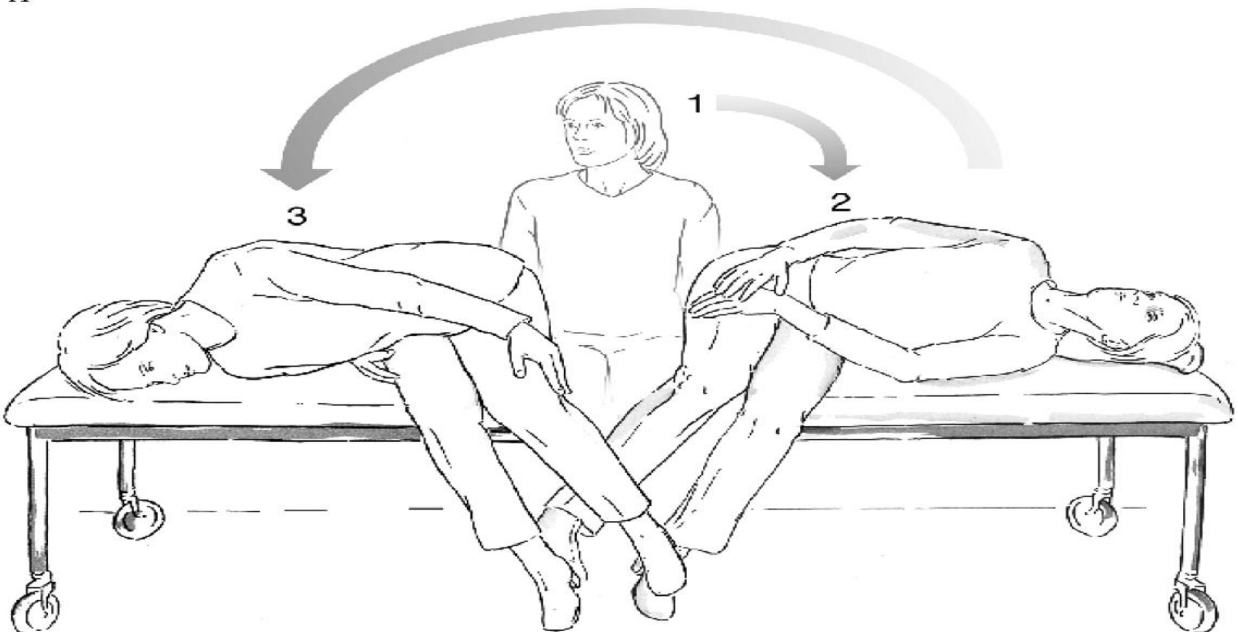
Se illustrationer af øvelserne herunder.

*Har du yderligere spørgsmål til ørestensbehandling, kan du kontakte klinikken på tlf.: 33 11 08 18*

BANEGÅRDSPLADSEN



A



B