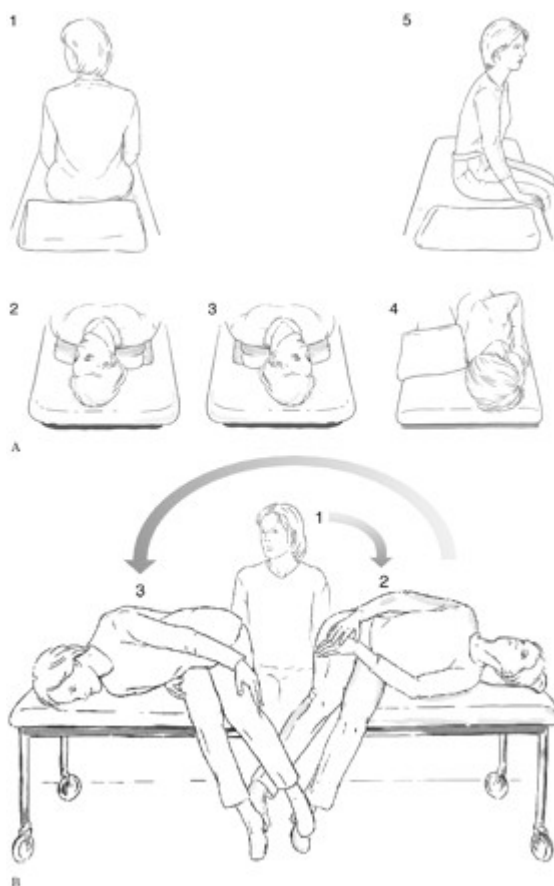


Hjemmeøvelser for «krystallsyke»

Godartet stillingssvimmelhet, Benign Paroksysmal PosisjonsVertigo, BPPV, eller ganske enkelt «krystallsyke» er kanskje den vanligste årsak til korte anfall av svimmelhet, særlig hos eldre. Dersom du ofte får svimmelhet av noen sekunders varighet (opp til et par minutter) når du legger deg ned på sengen eller ruller deg rundt i sengen, er dette ofte årsaken.

Her viser vi to hjemmeøvelser som oftest er effektive ved slik svimmelhet.

Her er **Epleys manøver**, en effektiv øvelse som kan gjennomføres to ganger morgen og kveld i en uke, da vil oftest svimmelheten være borte (dersom diagnosen er korrekt!). Figuren viser øvelsen slik den gjøres dersom problemet sitter i venstre øre (da vil svimmelheten være verst når du legger deg med venstre øre ned mot puten): Fra sittende stilling i sengen, roter hodet 45 grader mot venstre(1), legg deg ned på rygg med hodet fortsatt rotert til venstre(2). Etter et minutt snur du hodet langsomt til høyre, først 90 grader til høyre (3) og deretter nye 90 grader(4), slik at nesens peker på skrå ned mot puten. Ligg i et minutt eller mer før du setter deg langsomt opp(5). Illustrasjonen nederst viser også en annen behandlingsmanøver. Den er nesten like effektiv, og heter Semonts manøver.



Dersom krystallsyken sitter i høyre øre (mer korrekt: bakre høyre buegang) utføres manøveren med start ved å rotere mot høyre, som vist på denne figuren:

