

svimmel

- vestibularisnevritt
- langvarig svimmelheit



Vestibularisnevritt/"virus på balansenerven"

Vestibularisnevritt er ein sjukdom i det indre øyret og er ei av dei vanlegaste årsakene til svimmelheit. Tilstanden kan bli opplevd dramatisk, men er ufarleg, og kan gå over av seg sjølv etter ei tid. Anfallet startar plutsleg med intens, roterande svimmelheit. I det typiske tilfellet blir du kraftig svimmel og kvalm og har problem med å stå på beina. Anfallet varer i over 24 timar, og krev oftast sengeleie. Etter nokre dagar mildnar symptoma, men bevegelse kan utløyse kvalme og oppkast på nytt. Den akutte fasen blir etterfølgt av ein periode med svimmelheit når du bevegar deg. Likevel er det viktig å vere i aktivitet.

OM TILSTANDEN

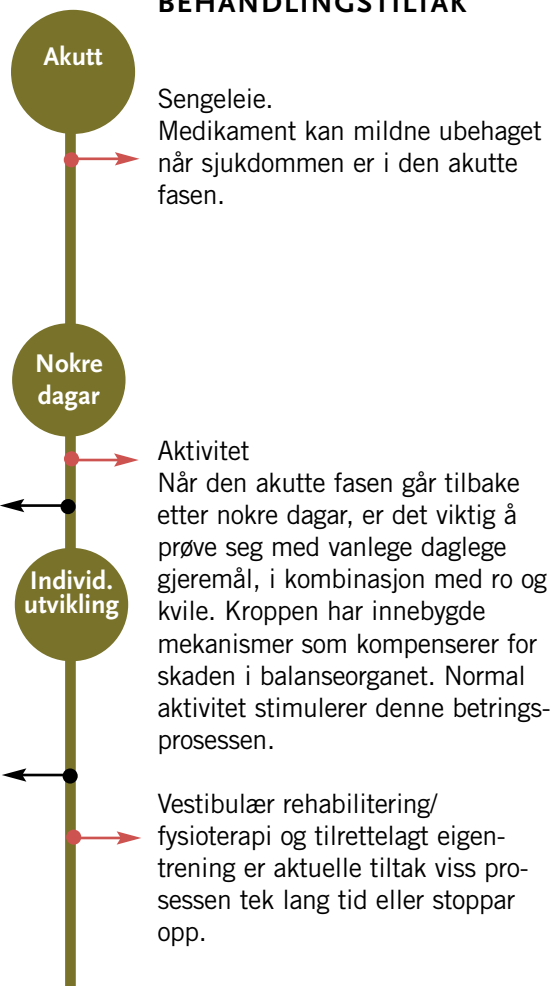
Det mest kjende namnet på denne tilstanden er "virus på balanse-nerven", og den mest vanlege forklaringa er at balansenerven på den eine sida kan vere skadd på grunn av ein virusinfeksjon.

Når signala frå balanseorganet på den skadde sida, blir annleis eller uteblir, får ikkje hjernen samsvarande signal frå dei to balanseorganana. Opplevinga av det manglande samsvaret er sterk roterande svimmelheit.

Med testar kan det påvisast om det eine balanseorganet er ute av funksjon.

Ei kjensle av å vere ustø kan vare over veker eller månader.

BEHANDLINGSTILTAK



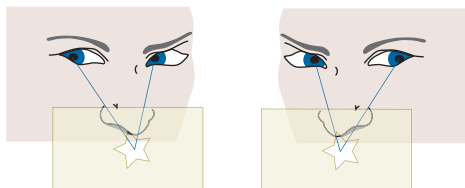
Vestibulær rehabilitering

Vestibulær rehabilitering er fysioterapi for svimle, og har som mål å redusere svimmelheit og ubalanse gjennom øvingar. Dette er trening for å påskunde kompenseringssprosessen som skjer etter ei forstyrning i balanseorganet. Etter kvart har denne måten å stimulere balansesystemet på, blitt teken i bruk for ulike andre grupper av svimmelheit, også der årsaka er vanskeleg å påvise.

Øvingane er mest effektive når dei framkallar svimmelheit. Mange svimle prøver gjerne å unngå ubehaget som kan komme ved å bevege seg for mykje. Dette kan vere ein uheldig strategi, for hjernen får ikkje signala den treng for å halde i gang kompenseringssprosessen. Øvingane kombinerer bruk av synet og bevegelsar med hovudet, etter kvart også kroppen. Dette er bevegelsar som utløyser signala som hjernen treng.

Eksempel

Du sit på ein stol og festar blikket på eit punkt litt under augehøgde. Beveg hovudet frå side til side ("nei-bevegelsen") mens du held blikket festa på punktet. Start med små bevegelsar. Du skal sjå punktet tydeleg.



Når du kan gjere øvinga utan å bli svimmel, aukar du tempoet og gjer bevegelsen kraftigare.

Neste øving kan du også gjere i stolen, men du bevegar hovudet opp og ned ("ja-ja-bevegelsen"). Det er viktig at du ser punktet tydeleg gjennom bevegelsen, og ikkje aukar tempoet før du greier å gjennomføre utan å bli svimmel.

Neste steg kan vere at du gjer desse øvingane i ståande stilling, først på fast underlag. Du aukar vanskegraden med å bruke mjukt underlag, til dømes ei skummipute under beina.

Variasjonar kan vere å stå med føtene frå kvarandre og med føtene saman, og med opne og lukka auge. Du kan og gjere hovudbevegelsane mens du sit på ein stor trimball. Ved å variere øvingane utfordrar du balansesystemet ditt gradvis og på ulike måtar.

Eit steg vidare kan vere å gjere bevegelsen som du beherskar ståande, mens du går. Mens du går framover, held du blikket festa på eit punkt og gjer "nei-bevegelsen" med hovudet. Vanskegraden aukar når du tek med deg øvinga ut av huset, først på flatt underlag, sidan på turen ut i terrenget eller til butikken og til kjøpesenteret. Dei utfordrande situasjonane og omgivnadene kan du oppsøke etterkvart som du kjenner at du får betre meistring og blir tryggare.

Både fastlegen og spesialisthelsetenesta kan tilvise til fysioterapi.

Langvarig svimmelheit

Langvarig svimmelheit kan utvikle seg hos enkelte. Det som utløyste tilstanden i første omgang kan vere forskjellig. Ikkje alltid kan ein finne den bakanforliggende årsaka til at denne utviklinga skjer.

TILSTANDEN KAN VERE

VANSKELEG Å DIAGNOSTISERE

Dersom symptoma er utydelege og kjem gradvis, er det ikkje opplagt at pasienten søker lege tidleg, eller at symptoma er til stades ved testing. Det kan bety at undersøkinga skjer i ein fase der det ikkje leng er tydelege spor etter ei forstyrring. Ubalansen som ein opplever i dagleglivet, kan også vere meir samansett enn det testar kan avsløre.

TILSTANDEN KAN VERE

UTLØYST AV PSYKISKE ÅRSAKER

Sjukdommen som utløyste svimmelheita, kan gå over, men etterlate ei sterk frykt for nye anfall. Det kan føre til utvikling av angst eller depresjon hos enkelte, og svimmelheita varer ved. Dei kan kjenne seg ustø i ulike sosiale samanhengar, eller i situasjonar med mange menneske og mykje bevegelse i synsinntrykket, til dømes på kjøpesenteret. Kanskje dei også prøver å unngå situasjonar som dei fryktar kan framkalle plagsame symptom.

Det er glidande overgangar mellom desse tilstandane, men strategiar for å meistre problema er dei same. Det er viktig å komme i gang med tiltak som kan gjere at du taklar svimmelheita betre, og som kan påverke helse og livskvalitet i positiv retning.

KARTLEGGING AV PROBLEMA

Ver på oppdagingsferd i kvardagen, og prøv å finne ut kva situasjonar og aktivitetar som utløyser dei vanskelege symptoma. Er det spesielle bevegelsar, eller skjer det i spesielle omgivelnader?

Like viktig er at du tek deg tid til å observere kva som eigentleg skjer, kva tankar og kjensler du får når svimmelheita oppstår.

Ta med deg alle observasjonane til øyrenase-halsspesialisten.

SAMARBEID OG FAGLEG HJELP

Ei sjukehistorie med langvarig svimmelheit kan skape utakt med arbeidslivet. Ta gjerne opp med arbeidsgivar problema som svimmelheita skaper.

Kartlegginga av problema kan gjere deg bevisst på uheldige psykososiale reaksjonsmåtar som du ønskjer å endre. Bruk fastlegen din. Be han tilvise deg vidare viss du treng anna fagleg hjelp.



Ta grep

Vestibulær rehabilitering omfattar også balanseøvingar, avspenning og kondisjonstrening.

Gjennom øvingane og aktivitetane du vel, vil du gjere verdifulle erfaringar. Du vil kunne øve deg i å tolerere svimmelheita på ein anna måte, kjenne den att slik at du kan oppleve den meir forutsesieleg, og dermed blir du betre til å handtere og kontrollere plagene.

Symptoma kan bli verre i ein overgangsperiode, men det er vanleg, og er eit teikn på at øvingane virkar på balanse-systemet. Du må heller ikkje miste motet om det tek meir enn nokre få veker eller månader før du merkar betring. Prøv å gjennomføre aktivitetane regelmessig sjølv om du kan oppleve dårlege dagar innimellom. Kanskje du kan førelogg over utviklinga?

FYSIOTERAPI

Fysioterapi kan hjelpe deg til å utfordre svimmelheita di i trygge omgivelnader. Du kan få eit tilpassa opplegg, med til dømes balanseøvingar og avspenning.

Mange pasientar som er svimle, er plaga av spenningar i nakken og skuldrane. Nakkesmerter er ikkje uvanleg. Smertene kan ha blitt forsterka av svimmelheita eller kjem som ei følge av den. Muskelstramming i nakken kan starte som ein måte å kontrollere hovudbeve-gelsar og slik unngå svimmelheit. Det er ein uheldig strategi. Stramming av musk-lane i nakken kan både utløyse og halde ved like svimmelheit.

AVSPENNING

Avspenning er eit begrep som kan handle om mykje, frå ulike teknikkar for å minske stress til holdning og livsstil. Teknikkar kan også vere ein veg til å endre livsstil.

Avspenning har ein viktig funksjon i å auke toleransen for kroppslege reaksjonar. Det kan vere spesielt viktig for deg som har langvarig svimmelheit.

Når du får hjartebank og frykta for eit anfall held på å byggje seg opp, er det treninga i avspenning som kan bringe deg tilbake til kontakt med pusten og med underlaget.

Det kan vere skilnaden mellom eit anfall som tek overhand og eit anfall du greier å takle.

OPPTRENINGSSOPPHALD

Viss du slit med langvarig svimmelheit kan det være eit alternativ å snakke med legen om opphald ved ein opptreningsinstitusjon. Der møter du andre som har erfaring med kroniske plager, og du kan lære deg strategiar for meistring.

Bevegelse, bevegelse, bevegelse ...

Aktivitet er sjølv kjernen i behandlinga av svimmelheit. Utfordringa er å vere i bevegelse, og helst slik aktivitet som ligg på grensa til å gjere deg svimmel. Organiserte aktivitetar kan i tillegg gi deg eit sosialt miljø. Erfaringane dine frå aktivitet i trygge omgjevnader vil gi deg kunnskap om korleis symptoma blir opplevd i kroppen. Slik byggjer du opp toleevna di mot svimmelheit.

Trening og trim som krev stadige hovudbevegelesar, til dømes ballspel og dans, kan by på utfordringar som du må bruke tid på, men det kan vere ei god investering på lang sikt.

Viss du av andre grunnar ikkje kan drive med slike treningsaktivitetar, kan du gå ein tur eller bevege deg omkring mens du gjer vanlege daglege gjeremål.

Generelt er alle former for trening gunstige for den som er svimmel. Vel deg aktivitetar som du likar, og som du kanskje hadde gitt opp på grunn av svimmelheita.

Aktivitet og bevegelse er det viktigaste tiltaket for å unngå langvarig svimmelheit.

- for pasientar og helsearbeidarar -
www.balanselaboratoriet.no
Inneheld informasjon om svimmelheit. Treng du eit personleg treningsprogram, finn du rettleiing her.

Hefte er ein del av ein informasjonsserie om svimmelheit.

- Til undersøking
- Finne balansen
- BPPV / krystallsykje
- Menière

Styringsleiar for prosjektet:
Stein Helge Glad Nordahl
Prosjektleiar/forfattar:
Anne Britt N. Losnegård
Kommunikasjonsrådgivar/illustratør:
Margunn Masdal, **eko** • 2008