

# Svimmelhed ved løse øresten (BPPV)

## Hvad er løse øresten?

Løse øresten kaldes også krystalsyge eller BPPV. Det er en godartet sygdom, hvor nogle af de små krystaller i ørets balancesystem har forskudt sig.

Dette forårsager svær svimmelhed, især ved bevægelse, f.eks. når man vender sig i sengen. I de fleste tilfælde vil symptomerne forsvinde af sig selv i løbet af nogle dage, men nogle gange kan symptomerne vare i længere tid og i sjældne tilfælde flere måneder.

Tilstanden kan ofte bedres væsentligt ved, at man gennemfører en serie bevægelser, der fremmer rensning af buegangene i balancesystemet i det indre øre. Man kan selv lave en del af øvelserne hjemme som herunder beskrevet.

Har man én gang haft sygdommen, kan den have tendens til at komme tilbage.

## Hjemmeøvelse (Brandt-Daroff)

Sæt dig på sengekanten

1. Drej hovedet 45 grader til højre side
2. Læg dig ned på din venstre side, mens du holder hovedet i samme stilling i forhold til kroppen. Området bag dit venstre øre vil nu ligge ned mod sengen. Hold denne stilling i 30 sekunder.
3. Rejs dig op og bliv siddende i 30 sekunder
4. Drej derefter hovedet 45 grader til venstre. Læg dig så hurtigt ned på sengen på din højre side, sådan at området bag dit højre øre nu ligger ned mod sengen. Hold stillingen i 30 sekunder.
5. Rejs dig op og bliv siddende i 30 sekunder.

Gentag øvelsen så du lægger dig ned 3 gange til hver side. Hele dette øvelsesprogram tager ca 12 minutter og skal helst gentages 3 gange dagligt (morgen, middag og aften) i 2 uger eller så længe du er generet af svimmelheden.

Under øvelserne vil man blive kortvarigt svimmel. De fleste vil opleve at svimmelheden aftager dag for dag.