



Øre-, næse-, halslæge

## HOLTE

### LØSE ØREKRYSTALLER, ØRESTEN

også kaldet BPPV: Benign Paroxysmal Positions Vertigo. Dette er en godartet sygdom hvor der pludselig optræder svimmelhed. Svimmelheden udløses af hoveddrejning eller når man vender sig i sengen. Den kan også komme når man bøje nakken bagover: barberer sig eller skal nå noget på øverste hylde. Svimmelheden er meget voldsom, men varer gerne under et halvt minut. Man kan være utilpas bagefter. Lidelsen kræver grundig undersøgelse hos ørelægen og kan behandles. Dette gøres ved at man "hælder" ørekrystallerne hen på det rigtige sted i det indre øre ved bestemte hoveddrejninger og dermed kommer af med sin svimmelhed. I de fleste tilfælde vil symptomerne forsvinde af sig selv i løbet af nogle dage.



Således kan du selv behandle symptomerne :

1. Sid på sengekanten, gerne sådan at fødderne er i kontakt med gulvet. Drej hovedet 45 grader til højre side.
  2. Læg dig hurtigt ned på din venstre side, mens du holder hovedet i samme stilling (i forhold til kroppen) Området bag dit venstre øre vil så 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 ligger ned mod sengen. Hold stillingen i 30 sekunder.
  5. Rejs dig op og bliv siddende i 30 sekunder.
  6. Gentag dette sådan, at du tilsammen lægger dig ned minimum 6 gange til hver side.
- De fleste vil mærke at svimmelheden aftager for hver gang. Effekten vil øge, hvis dette gentages. Forsøg gerne at udføre en sådan øvelse med 6 gentagelser mindst 3 gangedagligt. Fortsæt med dette, så længe du er generet af svimmelhed. at udføre en sådan øvelse med 6 gentagelser mindst 3 gangedagligt. Fortsæt med dette, så længe du er generet af svimmelhed.



Øre-, næse-, halslæge

---

HOLTE