

HELSEPANELET

Nå kan du få svar på dine spørsmål om kropp og helse av Romerikspostens helsepanel. **SEND EN EPOST MED DET DU LURER PÅ TIL: helsepanel@romeriksposten.no eller send et brev til Romeriksposten, Depotgata 20, 2000 Lillestrøm.** Du kan be om å være anonym!



LASSE HÅKONSEN

Kiropraktor
Lasse er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Han er daglig leder ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm i tillegg til å være primærkontakt i det offentlige helsevesenet for pasienter med muskel- og skjelettlidelser.



SANDRA FURNES

Kiropraktor
Sandra er utdannet ved Syddansk Universitet i Odense, Danmark. Hun jobber til daglig som kiropraktor ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm. Pasienter med nakkesmerter er et av Sandras store interesseområder sammen med idrettsskader og hodepine.



DINO TRBONJA

Balansefysioterapeut
Dino er utdannet fysioterapeut ved Høgskolen i Oslo og er spesialutdannet innen svimmelhet og sykdommer i balanseorganet. Ved Vollaklinikken i Lillestrøm jobber han utelukkende med utredning og behandling av svimmelhet.

Svimmelhet

«Jeg har blitt behandlet for «krystallsyke», men hva er det egentlig?»

Barbro, 57

Dino svarer:

Svimmelhet rammer mange og oppleves ofte som ubehagelig og skremmende. «krystallsyke» er den vanligste årsaken til svimmelhet og fascinerende nok finner vi årsaken dypt inne i øret!

Svimmelhet er et symptom og kan være forårsaket av ulike sykdommer. Svimmelhet er en subjektiv opplevelse og kan dermed ikke måles med noen instrument. Det er et begrep som er bredt og diffust. I praksisen kan den beskrives som karusell (gyrasjon), nautisk (skipsdekk følelse), nærsyncope (nærbesvimelse), ustøhet, ørhet, bomulldott i hodet, osv. Det er ikke uvanlig å oppsøke fastlege og for mange kan det være en lang og frustrerende reise til en endelig diagnose.

Svimmelhet oppstår grunnet mismatch i sanseapparatene som hjernen mottar informasjon fra. Informasjonskonflikt blir manifestert som svimmelhet og uvelhet. Svimmelhet er oftest helt ufarlig, men kan være meget invalidiserende.

En svensk rapport viser at i alderen mellom 20–65 lider hver tredje kvinne og hver syvende mann av svimmelhet. 10 % av befolkningen har vært svimle i løpet av sin livstid, forårsaket av forstyrrelser i balanseorganet eller dets forbindelser til hjernen.

BPV (KRYSTALLSYKE)

Krystallsyke er den vanligste årsaken til svimmelhet. Dette er en mekanisk feil forårsaket av utløsning av krystaller i det indre øret. Disse såkalte krystallene kalles otolitter og er calcium-carbonater og skal ligge i en liten sekk hvor de er produsert. Ved løsning, havner otolittene i en eller flere buegangene som er direkte koblet til sekken hvor de er produsert, og skaper irritasjon. Ved hodebevegelser og stillingsendringer kommer partiklene i bevegelse og fører til korte svimmelhetsanfall.

SYMPTOMER

Krystallsyke kan oppstå akutt og/eller snikende. Den akutte er hyppigst. Symptomene blir beskrevet som karusell eller skipsdekkfølelse ved hodebevegelser eller stillingsendringer som ved rotasjoner i seng, bakover bøy med hodet, knytte skolisser osv.

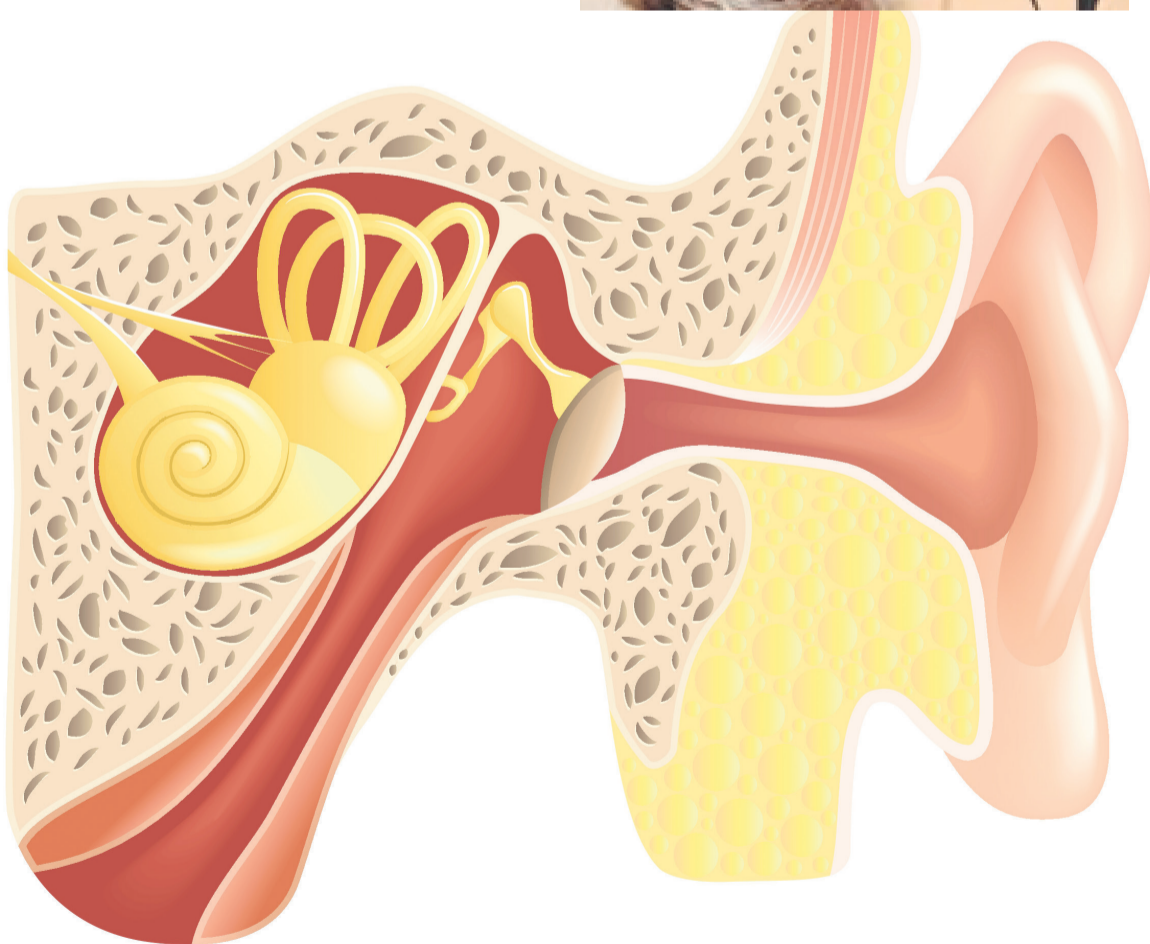
Anfallene er i utgangspunktet kortvarige fra 10 – 60 sek. I sjeldne tilfelle kan anfallene strekke seg over lengre tid. Det første anfallet er oftest mest «skremmende». Krystallsyke er helt ufarlig, men grunnet sin debut og ledende symptomer kan lett føre til økende angst og frykt for at noe er alvorlig.

ÅRSAK

Krystallsyke har oftest ukjent årsak. Primær årsak som er kjent i dagen praksis er traume mot hodet. I ca 71 % av alle tilfeller finner man ikke riktig årsak. Tidligere sykdommer i balanseorganet som Vestibularis nevrit (virus på balansenerven), Meniere: Labyrintitt, skaper disposisjon for krystallsyke på samme side sykdom men fant sted. Andre sykdommer som benskjørhet kan også ha virkning på krystallsyke. Forskningen viser også at det kan være kobling mellom manglende D vitamin og krystallsyke. Langvarig sengeleie kan også medføre til krystallsyke.

UNDERSØKELSE

En erfaren kliniker kan gi en grundig undersøkelse av en svimmelhetspasient. Pasienter som er rammet av krystallsyke undersøkes slik at den affiserte buegang blir stimulert ved at hodet beveges i henhold til hver buegangsplan. Øynene er overvåket av



spesiell infrarød kamera som oppdager karakteristisk øyebevegelse i et bestemt mønster (nystagmus), og selve undersøkelsen heter video nystagmoskopi. Basert på pasientens øyebevegelse og den subjektive opplevelsen av symptomer kan undersøker ganske greit fastslå hvor problemet sitter.

BEHANDLING

Behandlingen igjen er avhengig av

hvor i balanseorganet problemet ligger. Behandlingen er i form av reponeringsmanøvre som tømmer buegangen for krystaller. Behandlingen kan føre til kortvarig ubehag, men er forholdsvis raskt gjennomført.

PROGNOSE

70–90 % av pasientene med den vanligste formen for krystallsyke blir helt bra etter en effektiv behandling, gjerne i akutt eller subakutt fase. Noen blir

også spontant bedre, men denne fasen kan være langvarig. Pasienter uten behandling kan ha symptomer i flere tiår.

Krystallsyke er helt ufarlig, men kan være meget invalidiserende. Best effekt oppnås i akutt og subakutt fase, så ikke vent for lenge med å oppsøke hjelp hvis du er svimmel. Tre nøkkelord for svimmelhet er bevegelse, bevegelse, bevegelse....

