

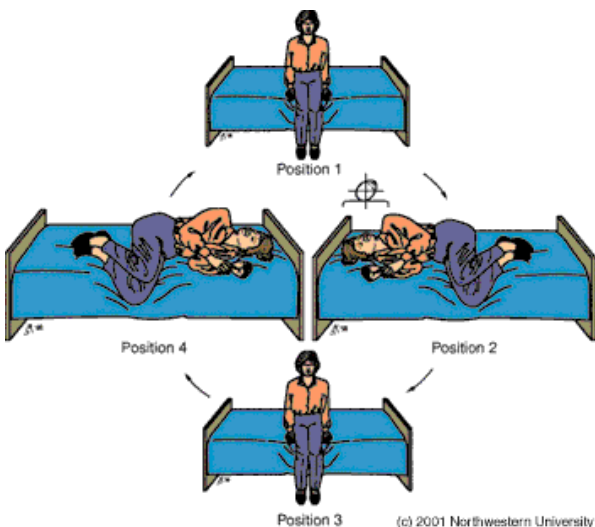
Brandt-Daroff øvelser:

Brandt-Daroff øvelserne skal laves tre gange om dagen. I hvert sæt skal man lave manøvrerne som vist fem gange.

1 manøvre lavet til hver side tager 2 min.

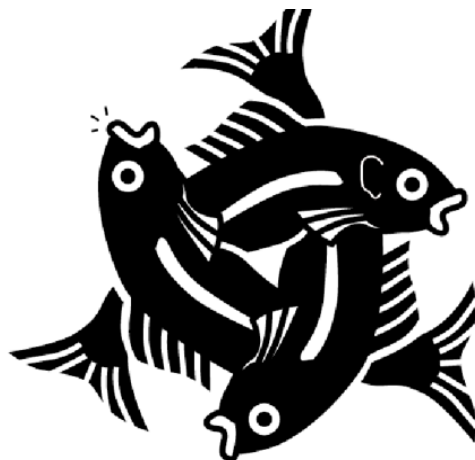
Forslag for program med Brandt-Daroff øvelser	øvelse	Varighed
Morgen	5 gentagelser	10 min.
Eftermiddag	5 gentagelser	10 min.
Aften	5 gentagelser	10 min.

Start siddende på sengen (position 1). Læg dig på siden (position 2), med hovedet kiggende op i loftet. Bliv i den liggende stilling i ca. 30 sekunder, indtil du ikke er svimmel længere. Sæt dig så op igen, som da du startede (position 3). Bliv siddende her i 30 sekunder og herefter lægger du dig til den modsatte side (position 4), også med hovedet kiggende op i loftet. Følg samme anvisning her (position 1 til 4 gentages 5 gange). Det anbefales at man gør disse øvelser fast tre gange om dagen i to uger eller to gange om dagen i tre uger. Såfremt der efter dette stadig er svimmelhed, kan man lave endnu et reponeringsforsøg hos ørelægen.



WWW.YOUTUBE.COM

SØG :BPPV, EPLEY, BRANDT-DAROFF



PIA JUUL SKOV

LOTTE JUNG JOHANSEN

**ØRELÆGERNE FISKETORVET**

**FISKETORVET 4-6 5.SAL**

**5000 ODENSE C**

**KONSULTATION MELLEM 8.30-15.00**

**TIDSBESTILLING : 66140166**

**Man-torsdag kl. 8-10 samt 13-14**

**Fredag kl. 8-10**

**ELLER E-MAIL:**

**[www.orelaegernefisketorvet.dk](http://www.orelaegernefisketorvet.dk)**

Version 2020.1

**ØRELÆGERNE**

**FISKETORVET**

**Godartet positions  
svimmelhed.**

**Ørestenssvimmelhed.**

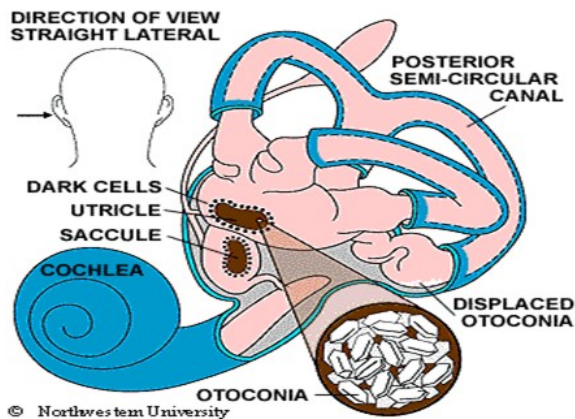
**Benign paroxymatisk positions**

**Vertigo.**

**BPPV.**

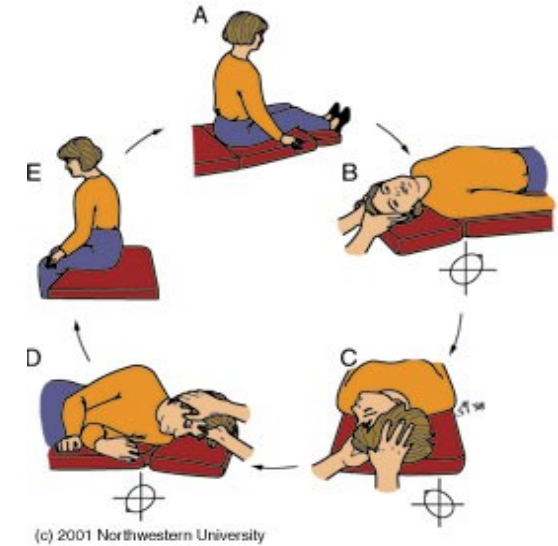
Ser man bort fra den svimmelhed, som mange oplever, hvis de rejser sig for hurtigt, er ørestens-svimmelhed (BPPV) den hyppigste årsag til svimmelhed.

Symptomer: Hos en BPPV-patient kommer svimmelheden meget pludseligt. Der er ikke andre symptomer, for eksempel er der ikke høreproblemer. Svimmelheden starter næsten altid om natten. Man vågner typisk, fordi man oplever en voldsom ubehagelig fornemmelse af at 'tumble rundt i rummet', når man vender sig i sengen. Når man rejser sig fra sengen, kommer der ofte et nyt, ubehageligt og voldsomt anfald. Et anfald varer cirka 20-30 sekunder og provokeres af bestemte bevægelser med hovedet, mens andre bevægelser med hovedet typisk ikke giver svimmelhed. Ofte vil svimmelheden forsvinde med tiden af sig selv. Hvis man har haft den form for svimmelhed én gang, har man øget risiko for at få det igen.



Årsagen: Anfaldene skyldtes, at der er kommet krystaller fra ørestensorganet (utricle) ud i en af ørets tre buegange. Ørestensorganerne er sanseorganer, der fortæller os, om retningen er op eller ned. Sanseorganerne består af celler med små fimrehår, der stikker op i et geleagtigt lag – dækket af en plade af små kalkkrystaller. Det første anfald af svimmelhed opstår, fordi der er brækket et lille stykke af pladen eller en af de små kalkkrystaller er gået løs. Nu vil tyngdekraften føre krystallerne ud i en af buegangene. Når man så rejser sig eller drejer sig, vil krystalklumpen 'blive fanget' i en af ørets buegange, hyppigst den bagerste. Buegangene er de sanseorganer, der fortæller os, om vi drejer i en bestemt retning. Buegangen ligner et buet knogle-rør med væske. Når man så bevæger sig i det plan som buegangen har, vil væsken sættes i bevægelse og stimulere sansecellerne. Hvis der så "falder" en krystalklump ned i buegangen, vil den virke som et stempel, der trykker væsken i buegangen i den retning, man bevæger hovedet. Det tryk opfattes af sansecellerne som en meget kraftig stimulus, der giver en fornemmelse af at tumble rundt i buegangens plan. Fordi klumpen virker som et stempel, forstærkes det indre øres opfattelse af personens bevægelser i et bestemt plan dramatisk. Det er forklaringen på den kraftige svimmelhed, der kommer, når man bevæger hovedet.

Behandling: Når noget (kalkkrystaller) let kan komme ind i buegangen, kan det heller ikke være så svært at få det ud igen, hvilket er det udgangspunkt ørelæger og mange praktiserende læger, benytter sig af i forbindelse med behandlingen. Når lægen drejer patientens hoved kraftigt bagover, samtidigt med at patienten lægges ned, nærmer klumpen sig det sted, hvor den kom ind i buegangen. Herefter drejes patienten rundt til den modsatte side og vupti – krystallerne er tilbage i ørestenssækken, hvor de kom fra.



Behandlingen kaldes Epley's manøvre efter en amerikansk ørelæge, der først beskrev behandlingen.

Efter behandlingen hos ørelægen: Når Krystallerne er sat på plads (Epley's manøvre) er der mange, der umiddelbart bliver svimle og utilpasse. For nogle er det kun nogle timer, for andre er det et par dage. Efter Epley's manøvre skal man sove med hovedet højt i nogle døgn og samtidigt forsøge at undgå at lægge sig på den syge side. Den første uge skal man undgå de bevægelser, der provokerede svimmelheden før. Først efter en uge skal man forsigtigt begynde at bevæge sig normalt igen. Efter en enkelt behandling (Epley) vil 80% være helbredt. Er svimmelheden ikke forsvundet en uge efter behandlingen hos ørelægen, vil vi anbefale at starte et hjemme- træningsprogram. Formålet med øvelsen er at provokere svimmelheden, så hjernen til sidst vænner sig til tilstanden, og man til sidst ikke bliver svimmel mere. Øvelse-programmet hedder "Brandt-Daroff øvelser"