

Övningarna syftar till att öka balanssystemets tolerans för lägesändringar så att yrselattackerna succesivt blir kortare och lindrigare för att slutligen försvinna helt. En annan hypotes är att partiklarna (kristallerna) succesivt försvinner ut ur båggången av de snabba övningarna och på så vis uppnår man yrselfrihet.

- Rörelserna ska göras så hastigt att man framkallar yrselsymtomen.
- Man ökar hastigheten på rörelserna succesivt och tränar tills man inte längre kan få fram någon yrsel vid övningarna.
- Efter ett par veckors flitig träning brukar man märka en klar förbättring.

Rehab Öppenvård

Norrtälje sjukhus, plan 3

08 – 123 26444

Egenträning vid kristallsjuka - godartad lägesyrsel



Symtom

Kristallsjuka, godartad lägesyrrel, är en vanlig form av yrsel som orsakas av att små kristaller i innerörat har lossnat. Du känner dig mycket yr när du vrider huvudet på vissa sätt. Kristallsjuka smittar inte och går ofta över av sig själv, men ibland kan du behöva behandling.

- Yrseln brukar vara från några sekunder upp till en halv minut. Den kommer sedan tillbaka när du gör samma rörelse igen. Det är vanligt att yrseln ger en känsla av att rummet snurrar trots att allt står stilla, så kallad karusellyrsel.
- Ofta rör sig ögonen ofrivilligt när du blir yr av kristallsjuka.
- När känslan av yrseln kommer kan du ha problem med balansen, bli illamående, ha svårt att gå rakt och ha svårt att fokusera blicken.
- Det är vanligt att symtomen börjar på morgonen. Till exempel kan du märka av dem när du sätter dig upp eller om du vänder dig om för att stänga av väckarklockan.

Egenträning

Gör övningen 2-3 gånger per dag och upprepa övningen 3 gånger. Blir du yr åt både höger och vänster, tränar du 3 gånger åt varje sida.

1. Sitt på sängkanten. Vrid huvudet åt motsatt håll mot den sida där du brukar bli yr, se bilden.
2. Lägg dig hastigt ner på den sidan där du brukar bli yr, huvudet lite bakåtvinklat och näsan pekar snett uppåt. Ligg kvar tills yrseln har gått över, gärna lite till.
3. Gå sedan över snabbt till andra sidan, näsan pekar nu nedåt. Ligg kvar i cirka 2minuter.

