

Hyvänlaatuinen asentohuimaus

Hyvänlaatuisessa asentohuimauksessa tulee tyypillisesti 20 - 60 sekunnin mittaisia kiertohuimaukskohtauksia joihinkin asentoihin liittyen. Usein kohtauksen laukaisee makuulle toiselle kyljelle asettuminen tai kääntyminen maataessa. Huimaus uusiutuu usein, kun sama liike toistetaan, mutta oire tulee toistettaessa lievempänä.

Hyvänlaatuisen asentohuimauksen oireet voivat olla hyvin voimakkaat, mutta nimensä mukaisesti tauti on hyvänlaatuinen.

Huimauksen syy ja hoito

Hyvänlaatuinen asentohuimaus johtuu ihmisen tasapainoelimen kaarikäytäviin ajautuneesta ”sorasta” eli irrallaan olevista tasapainokivistä. Oireiden hoitona on liikesarja, joilla irtonainen sora ohjataan pois kaarikäytävistä.

Liikesarja huimauksen hoitamiseksi

Seuraava liikesarja auttaa tavallisimpaan eli taaemman kaarikäytävän asentohuimaukseen. Jo yksikin liikesarja saattaa parantaa taudin, mutta tarvittaessa sarja voidaan uusia vaikka päivittäin. Jos oiretta esiintyy myös toiselle kyljelle mennessä, voi liikesarjan tehdä kummankin kyljen kautta.

Eri korvien liikesarjat kannattaa kuitenkin tehdä eri päivinä. Hyvänlaatuisen asentohuimauksen asentohoidon jälkeen saattaa muutamana päivänä esiintyä lievää epävarmuutta liikkuesssa.

Seuraava kuvasarja on tehty oikean puolen oireille:



Aloita liikesarja istuen sängyllä.



Mene selinmakuulle kasvot käännettynä 45 astetta oireita antavan puolen suuntaan (oikealle/vasemmalle). Pää saa olla hieman sängyn päädyn yli. Odota noin minuutti.



Käännä päätä tästä asennosta nyt siten, että nenä osoittaa ylös ja odota taas noin minuutti.



Käännä päätä edelleen 45 astetta vastakkaiselle puolelle ja odota taas. Jokaiseen päänkäänntöön saattaa liittyä huimauksen tunne, joka rauhoittuu odottaessa.



Käännä pää nyt osoittamaan suoraan vastakkaiselle sivulle lähtöasentoon nähden ja odota taas minuutti. Tässä vaiheessa voit kääntyä kyljellesi.



Nouse tästä asennosta istumaan kasvot alaviistoon käännettyinä. Odota että huimaus lakkaa.