

GODARTAD LÄGESYRSEL

Vid godartad lägesyrrel uppträder det typiskt 20-60 sekunder långa anfall av rotatorisk yrsel som ansluter sig till vissa ställningar. Ofta utlöses anfallet när man lägger sig på någondera sidan eller då man vänder sig när man ligger. Upprepar man samma rörelse, återkommer yrseln men symptomet är lite lindrigare.

Symtomen på godartad lägesyrrel kan vara mycket kraftiga, men som namnet antyder är sjukdomen godartad.

Orsaken och behandling

Godartad lägesyrrel beror på att det hamnat "grus", d.v.s. lösa partiklar, i båggångarna i ditt balansorgan. Som behandling finns det en rörelseserie som leder det lösa gruset bort från båggångarna.

Rörelseserie mot lägesyrreln

Följande rörelseserie hjälper mot den vanligaste lägesyrreln, i den bakre båggången. Redan en rörelseserie kan bota sjukdomen men vid behov kan du upprepa serien varje dag. Ifall det förekommer symtom även när du lägger dig på andra sidan, kan du utföra rörelserna via vardera sidan.

Det lönar sig i alla fall att göra rörelseserier för olika öron på olika dagar. Under de första dagarna efter lägesbehandling av godartad lägesyrrel kan man ha en känsla av ostadighet när man rör sig.

Den här bildserien är för symtom på höger sidan



Börja rörelseserien sittande på sängen.



Lägg dig på rygg med ansiktet vridet 45 grader åt den sida som ger symtom (åt höger/vänster). Huvudet får vara litet sträckt över sängändan. Vänta ungefär en minut.



Vänd nu huvudet från den här ställningen så, att näsan pekar uppåt och vänta ungefär en minut.



Vrid huvudet vidare 45 grader åt den motsatta sidan och vänta igen. Vid varje vändning på huvudet kan det förekomma en känsla av yrsel, som lugnar sig när du väntar.



Vrid nu huvudet så att det är riktat rakt i motsatt riktning från utgångsställningen och vänta igen en minut. I det här skedet kan du vända dig på sidan.



Sätt dig upp från den här ställningen med ansiktet vänt snett nedåt. Vänta tills yrseln går över.