

Hyvänlaatuinen asentohuimaus

Lääkärikirja Duodecim

22.2.2022

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma



- Asentohuimauksen oireet ja syyt
- Asentohuimauksen itsehoito
- Milloin hoitoon
- Asentohuimauksen ehkäisy
- Kirjallisuutta

Hyvänlaatuisella asentohuimauksella (benign paroxysmal positional vertigo, BPPV) tarkoitetaan sisäkorvaperäistä huimausta, joka johtuu toimintahäiriöstä sisäkorvan kaarikäytävissä. Kehon asentoa ja tasapainoa aistiviin nesteiden täyttämiin kaarikäytäviin kertyvä sakka saa aikaan virheaistimuksen.

Asentohuimauksen oireet ja syyt

Vaiva tuntuu kiertohuimauksena 2–20 sekuntia asennon muutoksen jälkeen. Huimaus tulee usein vain pään ollessa tiettyssä asennossa siirryttäessä esimerkiksi istualta makuulle tai taivutettaessa päätä esimerkiksi kasvoja pestessä. Sen sijaan huimaus ei yleensä estä liikkumista. Vaikka oireet ovat joskus melko voimakkaita ja niihin voi liittyä pahoinvointia, vaiva ei johdu vakavasta keskushermostoperäisestä sairaudesta, ja se on luonteeltaan hyvänlaatuinen.

Vaiva kestää useiden viikkojen ajan, keskimäärin 10 viikkoa, mutta voi kestää huomattavasti kauemminkin. Se voi myös parannuttuaan uusia.

Noin neljännes huimauksen syistä selittyy hyvänlaatuisella asentohuimauksella. Esiintyvyys on suurimmillaan 50–60 vuoden iässä, ja vaiva on naisilla 2–3 kertaa miehiä yleisempi. Lue lisää muista [huimauksen aiheuttajista](#).

Asentohuimauksen itsehoito

Huimauksen paranemista voi nopeuttaa harjoituksilla, joiden tarkoituksena on tarkan liikesarjan avulla saada kaarikäytävään kertynyttä sakkaa liikutetuksi niin, että se ei aiheuta oireita (ns. [Epleyn manööveri](#)).

Milloin hoitoon

Varsinaista hoitoa edellä kuvattujen kallistusharjoitusten lisäksi ei hyvänlaatuiseen asentohuimaukseen ole. Huimaus on joskus kuitenkin niin voimakasta, että on hyvä hakeutua tutkittavaksi muiden huimauksen syiden poissulkemiseksi. Tarkempaan selvittelyyn on myös syytä, jos huimaukseen liittyy muita hermoston oireita, esimerkiksi puhevaikeuksia tai lihasten heikkoutta.

Hyvänlaatuisen asentohuimauksen selvittely tapahtuu kallistuskokein (Dix-Hallpiken testi) eikä se edellytä laboratorio- tai konetutkimuksia. Hoitona käytetään edellä kuvattuja asentoharjoituksia. Sen sijaan tasapainoelimeen vaikuttavista huimauslääkkeistä ei useimmille ole hyötyä.

Asentohuimauksen ehkäisy

Hyvänlaatuisen asentohuimauksen ehkäisyyn ei tunneta keinoja.

Artikkelin tunnus: dlk00224 (032.099)
© 2023 Kustannus Oy Duodecim