

Information/Tips till läkare ang materialet:

Obs: Epleys manöver skall endast utföras när man är helt säker på vilken **sida** som är drabbad och att det rör sig om lösa kristaller i den **bakre båggången**. Överväg och testa även för godartad lägesyrrel från de laterala båggångarna vilket är det näst vanligaste. Behandlingen är annorlunda om dessa båggångar är drabbade!

Patienten måste vara ganska alert och rörlig för att ta till sig instruktioner och själv kunna utföra Epleys manöver i hemmet. Om det gäller en äldre patient kan det vara bättre att rekommendera habitueringsövningar (se separat dokument). Äldre patienter som känner sig osäkra och så ostadiga att de får svårigheter med ADL brukar vara lämpliga för träning på geriatrisk avdelning.

Habitueringsövningar skall rekommenderas till alla med godartad lägesyrrel där man haft svårt att avgöra vilken båggång eller vilken sida som är drabbad. Ge skriftlig patientinformation.

NNT för Epleys manöver är 1,6!

Har man drabbats av lägesyrrel en gång är recidivrisken i genomsnitt 50% under 10år.

Att skicka hem en patient med godartad lägesyrrel enbart med rådet ”Det är ofarligt och brukar gå över av sig själv” är inte lege artis. Utan rätt information och behandlingsinsatser riskerar patienten att få långvariga besvär med upprepade yrselattacker med stort lidande.

Vid synpunkter på materialet kontakta:

Saga Nybäck, ST-läkare, Medicinkliniken
Tel: 08-554 58058
E-post: saga.nyback@ds.se



Behandling av godartad lägesyrsel från bakre båggången på höger sida



Förbered genom att lägga huvudkudden ca 40cm från huvudändan på sängen. När du ligger ned ska den hamna under skuldrorna men inte under huvudet.

1) Sitt i sängen med rak rygg och raka ben. Vrid huvudet 45 grader åt höger.



2) Lägg dig snabbt ned på rygg. Huvudet skall hela tiden vara vridet 45 grader åt höger. Kudden ska hamna under axlarna så att huvudet lutar bakåt i liggande. Denna rörelse kan framkalla yrsel och illamående. Vänta kvar i samma position tills det

klingat av och sedan ytterligare någon minut.



3) Vrid sakta huvudet åt andra hållet så att vridningen istället blir 45 grader åt vänster. Huvudet skall hela tiden luta bakåt. Ligg kvar i detta läge i en minut.



4) Vrid nu hela kroppen åt vänster så att du ligger på sidan, på vänster axel. Huvudet följer med i rörelsen så att blicken går ned mot golvet/madrassen med 135 graders vridning. Ligg kvar i en minut.



5) Sätt dig sedan långsamt upp på sängkanten och låt huvudet hänga nedåt.

Yrsel kan uppstå under alla steg av övningen. Men förhoppningsvis mår du bättre efteråt.

Det är viktigt att övningen inte görs för snabbt. Upprepa övningen 1-3 gånger per dag tills du är besvärsfri

2013 Saga Nybäck, ST-läkare, Medicinkliniken



Behandling av godartad lägesyrsel från bakre båggången på vänster sida



Förbered genom att lägga huvudkudden ca 40cm från huvudändan på sängen. När du ligger ned ska den hamna under skuldrorna men inte under huvudet.

1) Sitt i sängen med rak rygg och raka ben. Vrid huvudet 45 grader åt vänster.

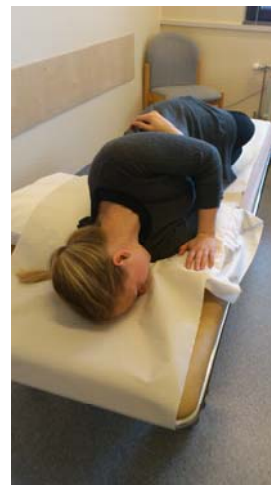


2) Lägg dig snabbt ned på rygg. Huvudet skall hela tiden vara vridet 45 grader åt vänster. Kudden ska hamna under axlarna så att huvudet lutar bakåt i liggande. Denna rörelse kan framkalla yrsel och illamående. Vänta kvar i samma

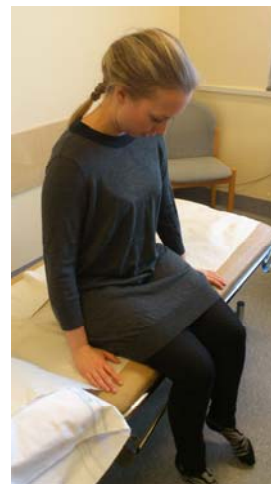
position tills det klingat av och sedan ytterligare någon minut.



3) Vrid sakta huvudet åt andra hållet så att vridningen istället blir 45 grader åt höger. Huvudet skall hela tiden luta bakåt. Ligg kvar i detta läge i en minut.



4) Vrid nu hela kroppen åt höger så att du ligger på sidan, på höger axel. Huvudet följer med i rörelsen så att blicken går ned mot golvet/madrassen med 135 graders vridning. Ligg kvar i en minut.



5) Sätt dig sedan långsamt upp på sängkanten och låt huvudet hänga nedåt.

Yrsel kan uppstå under alla steg av övningen. Men förhoppningsvis mår du bättre efteråt.

Det är viktigt att övningen inte görs för snabbt. Upprepa övningen 1-3 gånger per dag tills du är besvärsfri

2013 Saga Nybäck, ST-läkare, Medicinkliniken

