

Godartad Lägesyrsel – Patientinformation

Vad är godartad lägesyrsel?

Godartad lägesyrsel är en mycket vanlig orsak till yrsel. Det är en av de vanligaste diagnoserna vi ställer bland alla patienter som söker akutmottagningen för yrsel. Sjukdomen sitter i balansorganet. Balansorganet sitter innanför öronen, ett på höger och ett på vänster sida. Balansorganen skickar information till hjärnan genom balansnerverna. Om ett av balansorganen skickar felaktig information upplever man yrsel. Balansorganen består av så kallade ”säckar” och ”båggångar”. Vid godartad lägesyrsel har kalkkristaller som normalt finns i balansorganet lossnat från sin rätta plats och ansamlats i klumpar i någon av balansorganets båggångar. Då kommer detta balansorgan tillfälligt skicka fel information till hjärnan och då upplever man yrsel. Sjukdomen kallas också för kristallsjuka.

Vad får man för symtom?

Godartad lägesyrsel ger yrsel vid vissa huvudrörelser. Man brukar uppleva en känsla av att man snurrar runt eller att det snurrar inne i huvudet. Yrseln brukar gå över snabbt inom någon minut men kommer ofta tillbaka om man gör om samma huvudrörelse. Klassiskt är att man insjuknar på morgonen eller på natten när man vrider sig i sängen. Ibland kan man bli mycket yr, illamående och kräkas. Många upplever också en ostadighetskänsla mellan yrselattackerna när man går eller står.

Varför får man godartad lägesyrsel?

Varför man får godartad lägesyrsel är inte helt klarlagt. Ibland kan man drabbas efter ett hårt slag mot huvudet.

Hur kan man behandlas?

Oftast går sjukdomen över av sig själv efter några veckor eller månader. Attackerna är generellt sett helt ofarliga.

Det första dygnet efter diagnos bör du undvika att böja huvudet långt bakåt eller framåt. Den första natten kan du undvika att ligga på den sida som gav mest besvär. Därefter ska du inte vara rädd att röra på dig. Försök då att röra dig som vanlig. Att vara överdrivet försiktig eller sängliggande gör att återhämtningen tar längre tid.

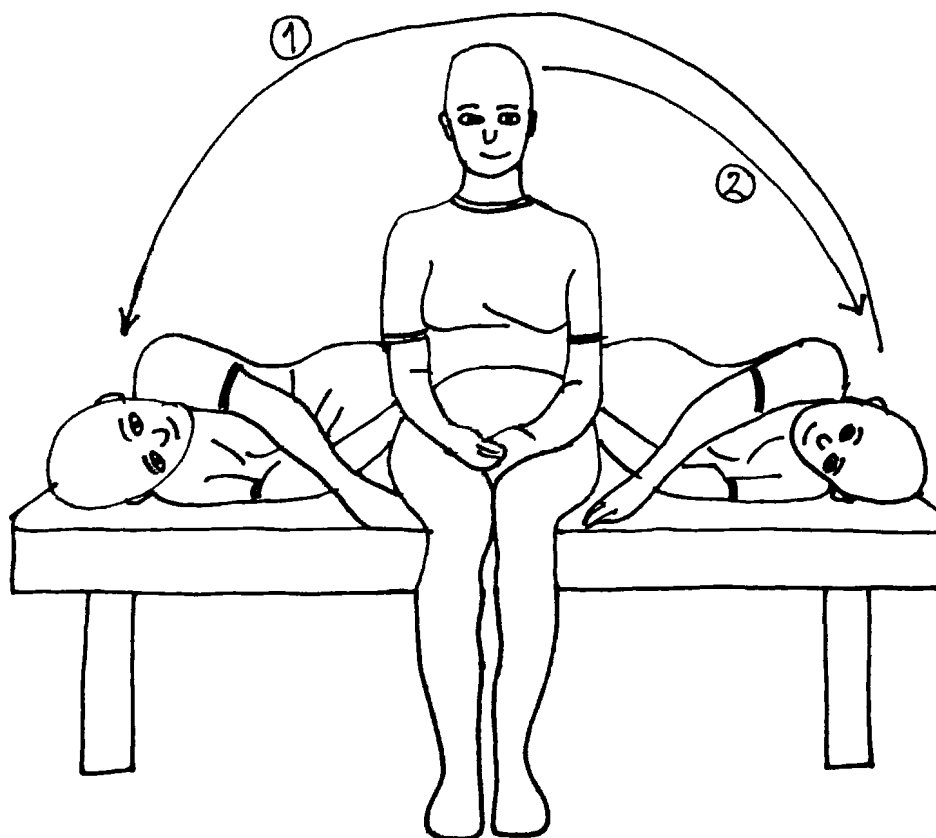
Om din läkare har kunnat avgöra vilken sida som är drabbad kan du få behandling med en sjukgymnastisk manöver direkt på akuten. Ibland kan det då också bli aktuellt med instruktioner till behandling som du själv kan utföra hemma.

Du kan också få hjälp på din vårdcentral, av läkare eller sjukgymnast. Sök vård på nytt på din vårdcentral om dina symtom kvarstår oförändrade efter 2 veckor, om de förändras eller om nya symtom tillkommer.

2013 Saga Nybäck, ST-läkare, Medicinkliniken



Egenbehandling av godartad lägesyrrel



Sitt på sängkanten och lägg dig sedan snabbt ned på den sida som utlöser mest yrsel. Ligg kvar tills yrseln klingat av och sedan ytterligare ca 30 sekunder. Lägg dig sedan på den andra sidan i en snabb rörelse. Om du blir yr, ligg kvar ungefär 30 sekunder efter att yrseln klingat av. Upprepa hela rörelsen tills du inte längre blir yr. Upprepa varje dag under två veckor.

2013 Saga Nybäck, ST-läkare, Medicinkliniken



DANDERYDS SJUKHUS

Danderyds Sjukhus AB 182 88 Stockholm

Telefon växel: 08-123 550 00

www.ds.se

Org.nr 556575-6169. Säte : Danderyd



DANDERYDS SJUKHUS ÄR
EN DEL AV STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING