



Öron och balans

Kristallsjuka, godartad lägesyrsel, är en vanlig form av yrsel som orsakas av att små kalkkristaller i innerörat har lossnat. Du känner dig mycket yr när du vrider huvudet på vissa sätt. Kristallsjuka smittar inte och går ofta över av sig själv, men ibland kan du behöva behandling.

Vanliga symtom vid kristallsjuka är [yrsel](#) som kommer när du vänder eller vrider på huvudet, så kallad karusellyrsel. Om du sitter upp kan du även känna dig yr när du lutar huvudet framåt eller bakåt. Yrseln brukar vara från några sekunder upp till en halv minut. Den kommer sedan tillbaka när du gör samma rörelse igen.

Karusellyrsel ger en känsla av att rummet snurrar trots att allt står stilla. Det är samma känsla som du får om du snurrar runt snabbt och sedan plötsligt stannar.

Ofta rör sig ögonen ofrivilligt när du blir yr av kristallsjuka.

När känslan av yrseln kommer kan du ha problem med balansen, bli illamående, ha svårt att gå rakt och ha svårt att fokusera blicken.

Det är vanligt att symtomen börjar på morgonen. Till exempel kan du märka av dem när du sätter dig upp eller om du vänder dig om för att stänga av väckarklockan.

Kristallsjuka ger inga bestående besvär och går ofta över av sig själv efter några veckor. Du kan pröva att upprepa de huvudrörelser som gör dig yr många gånger. Det kan göra att kristallerna faller tillbaka till sin plats. Ofta är det tillräckligt för att du ska känna dig bättre.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en [jourmottagning](#) om du har yrsel som kommer när du vänder eller vrider huvudet på vissa sätt. Om det är stängt kan du vänta tills den jouröppna mottagningen eller vårdcentralen öppnar.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

När du söker vård på vårdcentralen får du berätta om hur din yrsel känns och när du känner den. Sedan undersöker läkaren ditt blodtryck, din balans, dina reflexer och din känsel. Ibland får du också lämna blodprover som visar ditt [blodvärde](#) och [blodsocker](#). Det får du göra för att få veta att din yrsel inte beror på någon annan sjukdom.

Ofta försöker läkaren utlösa din yrsel. Det gör hen genom att vrida på ditt huvud på olika sätt för att se vilka rörelser som gör dig yr.

I vissa fall kan du få göra en [datortomografi](#) av hjärnan, men det är inte så vanligt.

Ibland kan läkaren på vårdcentralen inte ge diagnosen. Då kan du få en remiss till en öron-näsa-halsläkare eller en neurolog.

Behandlingen kallas repositionering och går ut på att du vrider och lutar huvudet på olika sätt så att kalkkristallerna i örat faller tillbaka på plats. Oftast får man ett program av en sjukgymnast eller läkare, med rörelser som man ska göra hemma.

Du kan också få behandlingen på en mottagning. Då får du sitta eller ligga på en brits och behandlaren hjälper dig att röra på huvudet på ett systematiskt sätt så att kalkkristallerna i örat faller på plats. Vissa sjukgymnastmottagningar, fysioterapeutmottagningar och öron-näsa-hals mottagningar har en särskild stol för behandling av kristallsjuka. Då sitter du fastspänd medan stolen vrids och snurrar i olika riktningar.

Efter behandlingen blir de flesta fria från besvären men vissa kan känna sig lite ostadiga. Det kan vara obehagligt, men går över av sig själv efter någon dag.

I örat finns små kalkkristaller som gör att hjärnan vet vilket läge huvudet är i.

Några av hårcellerna i innerörat har en gelatinlik massa på sin yta. Massan innehåller små kalkkristaller.

När du rör på huvudet kommer kristallerna i rörelse och påverkar hårcellerna. Eftersom kalkkristallerna är tyngre än massan så rör de sig med viss tröghet. Hårcellerna registrerar tyngdkraften och därigenom får hjärnan information om huvudets läge.

När kristaller lossnat och hamnat fel i massan påverkar de vågrörelserna och därmed signalerna till hjärnan. Det gör att du känner dig yr.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#) Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

**Så fungerar örat, hörseln och
balanssinnet**

Senast uppdaterad:

2023-01-23

Redaktör:

Ida Friedmann, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Gunilla Byström, läkare, specialist i allmänmedicin, Örnsköldsvik

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).