



## Yrsel, svimning och kramper

Vid yrsel brukar kroppen kännas ostadig, till exempel när du reser dig upp. Att bli yr är vanligt och kan ha många orsaker. Yrsel går oftast över snabbt och är inte skadlig, även om det kan kännas obehagligt. Ring genast 112 om någon har yrsel och samtidigt får ont i bröstet, blir förlamad eller har svårt att andas.

Det är mycket ovanligt att ha yrsel som enda symtom på någon allvarlig sjukdom.

Nerver, sinnesorgan och hjärnans förmåga att samordna signaler åldras liksom resten av kroppen. Med åldern minskar kroppens och nervsystemets förmåga att hantera komplicerad information när du rör dig. Därför blir ostadighet och yrsel allt vanligare ju äldre du blir.

Här är några andra vanliga orsaker till yrsel.

Du kan bli tillfälligt yr när du gör en hastig rörelse, till exempel reser dig upp. Ditt [blodtryck](#) sjunker då snabbt och du får ett så kallat blodtrycksfall. Det beror på att blodtrycket måste ställas om när du rör dig och hos vissa personer går det ibland för långsamt.

Du kan bli yr när du gör vissa rörelser, till exempel sätter dig upp när du har legat ner. Det beror på att balansorganet i innerörat inte fungerar som det ska. Det kallas [kristallsjuka](#) eller godartad lägesyrsel.

Du kan plötsligt bli mycket yr och känna dig ostadig. Du kan till och med uppleva att omgivningen snurrar. Det är vanligt att bli illamående och kräkas. Det kallas vestibularisneurit och beror på en inflammation i balansnerven eller att nervcellerna har åldrats eller skadats.

Starka känslor som till exempel oro och ångest kan göra att du blir mer mottaglig för sinnesintryck. Det kan göra att du känner dig ostadig. Eftersom yrsel ofta är väldigt obehaglig, kan du bli rädd av att det snurrar.

Alkohol och andra droger gör att du reagerar långsammare på nervsignaler från kroppens olika delar, till exempel ögonen och balansorganen.

Vissa läkemedel kan påverka balansen och göra att du bli yr. Det varierar från person till person hur mycket balansen påverkas av läkemedel.

Läkemedel mot högt blodtryck och hjärtsjukdom kan ibland göra att du tillfälligt får för lågt blodtryck och blir yr när du reser dig upp. Du kan också få yrsel och problem med balansen om du ändrat läkemedelsdos eller håller på att sluta med ett läkemedel.

Här är några exempel på sjukdomar där yrsel är ett symptom.

Det kan bildas en så kallad nervknuta som utgår från balansnerven och trycker på hörselnerven. Nervknutan är en förtjockning som brukar växa långsamt och gör att du gradvis får försämrad hörsel och öronsus på ena örat. Ibland blir du även yr och känner dig ostadig.

[Ménières sjukdom](#) ger yrsel och påverkar ofta hörseln. Sjukdomen beror på att trycket i innerörats vätskefyllda gångar inte fungerar som det ska.

Du kan få yrsel vid plötsliga svåra sjukdomar i blodkärlen, exempelvis [hjärtinfarkt](#) eller förändringar i hjärtrytm. Du kan även få yrsel som ett av flera symptom om du får blodpropp i ett blodkärl i hjärnan. Oftast har du då även förlamningar och försämrad känsel.

Sjukdomar i nervsystemet kan ge upphov till ostadighet. Vid så kallad [polyneuropati](#) är det i första hand de långa nervbanorna till benen som påverkas. [Migrän](#) är en annan sjukdom i nervsystemet som kan ge yrsel.

Svåra sjukdomar påverkar de olika sinnesorganen, nerverna i kroppen och hjärnans centrala delar. Då kan du få en yrskänsla. Exempel på detta är [infektioner](#), blodsjukdomar och tumörsjukdomar som spridits i kroppen.

Du behöver inte söka vård om du får yrsel enstaka gånger. Det gäller till exempel om du blir lite yr vid hastiga rörelser eller om du känner dig yr efter att du har åkt båt eller bil.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du har yrsel som inte går över.
- Du har yrsel som påverkar ditt vardagsliv.
- Du har yrsel sedan tidigare men den känns annorlunda.
- Du har yrsel och din hörsel är påverkad.

Vänta tills det blir vardag, om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Kontakta en vårdcentral eller en [jouröppen mottagning](#) så snart det går om du är yr och något av följande gäller för dig:

- Du har slagit i huvudet.
- Du har feber och samtidigt öronvärk eller huvudvärk.
- Du är stel i nacken.
- Du är mycket illamående och kräks.
- Du har svårt att klara dig själv och riskerar att falla och skada dig.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring genast 112 om någon har yrsel och samtidigt ett eller flera av följande symptom:

- Hen har svimmat och har varit avsvimmad i längre än en minut.
- Hen har ont i bröstet.
- Hen tycker inte att hjärtrytmen känns som vanligt.
- Hen har mycket svårt att andas.
- Hen har svårt att prata, förändrad känsel i armar och ben eller förlamning i ena sidan av kroppen eller ansiktet.

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

Du får träffa en läkare som gör en [kroppundersökning](#). Då brukar läkaren bland annat lyssna på hjärtat och lungorna. Hen kontrollerar även blodtrycket. Du får också svara på frågor om dina symtom.

Du kan till exempel få berätta när och var besvären började. Du kan också få berätta om du blir yr i några särskilda situationer och hur länge du brukar vara yr.

Läkaren behöver få veta vilka läkemedel du använder, även receptfria. Du får också berätta om du använder alkohol eller droger. Du får även berätta om du har några sjukdomar och om du känner dig orolig, nedstämd eller har ångest.

För att undersöka [balanssinnet](#) finns flera olika tester.

Ett vanligt test är att se om du blir yr när du snabbt lägger dig ner med huvudet vridet åt sidan. Läkaren noterar eventuella symtom och kontrollerar om du får ofrivilliga snabba ögonrörelser.

Hörselns funktion kan testas med hjälp av en så kallad stämgaflöj. Du får även göra ett [hörselprov](#) om det finns misstanke om att hörseln är påverkad.

Du kan behöva undersökas av en läkare som är specialist på sjukdomar i öronen, näsan och halsen om du har svårare så kallad karusellyrsel.

Det är vanligt med ett balanstest, som även kallas kaloriskt prov. Då undersöker läkaren balansorganen genom att spola hörselgången med vatten som är ett par grader kallare än din kroppstemperatur. När balansorganen fungerar som de ska blir du då lite yr. Yrseln brukar försvinna efter undersökningen.

Du kan behöva få [remiss](#) till en specialmottagning för utredning av balansstörningar om läkaren inte hittat orsaken till yrseln.

Du får genomgå en [datortomografi](#) eller en [undersökning med magnetkamera](#) om du misstänks ha någon sjukdom i hjärnan.

Det kan bero på blodcirkulationen om du har svimningskänsla, ont i bröstet eller oregelbunden hjärtrytm. Då brukar du få göra ett så kallat [EKG](#). Det är en metod för att mäta hjärtats aktivitet.

Andra vanliga undersökningar vid förändringar i hjärtrytmen eller andra hjärtbesvär är [arbetsprov](#) och långtids-EKG. Vid ett arbetsprov registreras hjärtfunktionen med EKG samtidigt som du får cykla tills du blir ansträngd. Vid långtids-EKG har du en liten dosa som registrerar hjärtrytmen under ett eller flera dygn.

Det är bra att göra de rörelser som kan sätta igång yrseln. Hjärnan får en chans att ställa om balansen om du utlöser yrseln och då går besvären snabbare över.

Avslappningsövningar kan också hjälpa. [Här finns övningar](#) som du kan prova, antingen i sittande eller liggande ställning.

Det är också viktigt att inte dricka alkohol. Det kan ha stor betydelse för att minska risken att få mer besvär.

Du bör ta det försiktigt när du ska resa dig om du har besvär med svimningskänsla på grund av blodtrycksfall.

Det här är en övning som kan vara bra att göra tio till femton gånger för att minska yrseln. Du kan sitta på en säng eller en stol. Gör följande rörelser långsamt:

1. Vrid huvudet och titta på en punkt långt ut åt vänster. Vrid sedan huvudet åt andra hållet och titta på en punkt långt ut åt höger.
2. Vrid huvudet uppåt och titta på en punkt långt upp. Vrid sedan huvudet neråt och titta på en punkt långt ner.
3. Fäst blicken på en punkt rakt fram och rör huvudet fram och tillbaka åt sidorna, men håll kvar blicken.
4. Rör huvudet upp och ner på samma sätt, fortfarande med blicken kvar.

Det är bra om du blir yr när du gör rörelserna. Då får hjärnan reda på att signalerna inte stämmer överens och kan justera dem. Med träning kommer yrseln på sikt att minska.

Den behandling du får beror på vad som har orsakat yrseln. Du kan behöva byta ut ett läkemedel om besvären beror på det.

Träning och behandling hos en fysioterapeut, sjukgymnast, naprapat eller kiropraktor kan hjälpa om orsaken är besvär från nackmuskulerna.

Vid alla typer av yrsel kan fysisk träning och olika former av balansövningar ofta göra att du blir bättre. En fysioterapeut eller sjukgymnast kan visa hur träningen ska göras.

Yrsel brukar bli bättre av sig själv även utan behandling om du har kristallsjuka. Men besvären går över fortare om du upprepar de rörelser som gör att du blir yr. Det finns också speciell behandling som du kan få av vissa öronläkare och särskilt utbildade fysioterapeuter.

Du som har vestibularisneurit kan behöva få [behandling med kortison](#) och även läkemedel mot illamående. Du kan behöva bli inlagd på sjukhus för att få vätska och näring [direkt i blodet](#) om du kräks mycket.

Efter några dagar brukar yrseln minska. Det är bra om du kan komma upp och röra på dig då, för det brukar göra att det känns bättre. Balansträning är också viktigt. En fysioterapeut kan hjälpa till och visa olika övningar för balansen. Yrseln och ostadigheten brukar finnas kvar i några månader.

[Ménières sjukdom](#) behandlas i första hand genom att du minskar skadlig [stress](#) och äter mindre salt.

Du får behandling mot sjukdom i hjärtat, blodkärlen och nervsystemet eller mot allvarliga infektioner om det är orsaken till yrseln.

Det finns behandling med läkemedel och samtalsterapi om du har en [depression](#) eller känner oro och [ångest](#).

De sinnesceller som tar emot balansintryck finns i bågångarna. Cellerna känner av huvudets läge och rörelser. Därefter skickar cellerna informationen vidare genom balansnerven till hjärnan.

Balansen är viktigt för att du ska kunna göra vardagliga saker. Det gäller till exempel om du gör andra rörelser samtidigt som du gör saker med armarna och rör huvudet. Upplevelsen av balans beror på vilken information hjärnan får från synen och balansorganen i innerörat. Även information från lederna, musklerna, huden, armarna, bålén, fötterna och benen är avgörande för balansen.

[Hjärnans](#) samordning är mycket känslig. Stress, oro och ångest kan störa känslan av fysisk balans. Du upplever balans när signalerna från de olika sinnesorganen som samordnas i hjärnan fungerar. Men störs hjärnans samordning kan du känna dig yr.

[Synen](#) ger information om den miljö du rör dig i och gör att du kan förbereda dig för hinder och ojämn terräng. Ostadighet uppstår framför allt om synintrycken inte stämmer med vad kroppens övriga signaler berättar om läge och hastighet. Ett exempel på detta är om du sitter i ett tåg som står stilla och ett tåg på perrongen bredvid börjar röra sig.

I [innerörat](#) sitter balansorganet. Signalerna från balansorganet till hjärnan ökar på den sida du rör dig mot om du till exempel vrider på huvudet åt ett håll. Det kan ge för starka eller för svaga signaler om allt inte fungerar som det ska. Då blir det en obalans och du känner dig yr.

Ett annat viktigt område för balansen är de nervsignaler som skickas från nackens leder och muskler när du rör huvudet. Smärta i muskler och leder i nacken kan störa rörelsesignalerna. Oftast känner du en gungande ostadighet.

Även känselkroppar i benens och armarnas muskler, leder och senor ger information till hjärnan om hur du rör dig. Fotsulornas känselkroppar har viktiga funktioner genom att de talar om hur kroppens belastning mot underlaget är fördelad och vart rörelsen är på väg.

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](#).

Senast uppdaterad:

2021-04-28

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Mikael Karlberg, läkare, specialist på sjukdomar i öronen, näsan och halsen, Skånes universitetssjukhus, Yrselcenter Skåne, Lund

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.