

Vestibulær rehabilitering – Innledning og Leksjon 1

Guttorm sier dette på video

Jeg heter Guttorm Eldøen. Jeg er spesialist i Øre Nese Hals og nevrologi. Sammen med fysioterapeuter ved Nevrologisk avdeling i Molde har jeg drevet kurs for personer med kronisk svimmelhet i mange år. I dette internetbaserte selvhjelpsprogrammet vil vi vise en anerkjent behandlingsmetode som heter vestibulær rehabilitering. Programmet består av 6 moduler med videodemonstrasjoner av øvelser og informasjon om balanseapparatet, kronisk svimmelhet og mestring. Du skal gjøre øvelser tre ganger daglig. Øvelsene er enkle og burde passe for alle, men vi har satt opp noen forsiktighetshensyn som du eventuelt kan ta opp med din lege. Øvelsene vil gradvis normalisere dine bevegelser og du skal utsette deg for et moderat ubehag. I starten kan du oppleve at du må bruke mye vilje for å klare øvelsene, etterhvert vil symptombedring gi deg mer motivasjon. Du velger ny leksjon hver uke. Det betyr at det vil ta 6 uker å gjennomføre hele programmet.

Kursdeltager leser dette

Vestibulære lidelser er sykdommer som rammer balanseorganet i det indre øret, balansenerven eller i dens forbindelser i hjernen. Vanlige symptomer er svimmelhet, kvalme og problemer med balanse, kroppsholdning og syn.

Vestibulær rehabilitering er en behandlingsform som brukes ved vestibulære lidelser.

Forsiktighetsregler

Dersom du har noe av de plagene som står nevnt i listen under eller andre utfordringer bør du ta en ekstra diskusjon med legen din før du begynner på kurset

- ustabil fysisk eller psykisk tilstand
- svimmelhet som gjør at du vil besvime
- nakkesmerter hindrer deg i å gjøre hodebevegelser
- bruk av medikamenter som påvirker svimmelheten

Spørreskjema

Vertigo Symptom Skala og Niigata spørreskjema er laget for å skåre hvor plaget du er av svimmelhet. Vi anbefaler at du fyller ut begge skjemaene før oppstart av kurset og når du kommer til leksjon 6. Start med å fylle ut skjemaene og noter deg skåringen din før du går videre til leksjon 1. Øvelsene er laget for å fange opp symptomer på kronisk svimmelhet. Du kan ha glede av programmet selv om skjemaene ikke fanger opp alle sider ved din svimmelhet.

Vestibulær rehabilitering – Leksjon 1

Guttorm sier dette på video

Ved kronisk svimmelhet oppleves ofte forverring i oppreist stilling, ved aktiv eller passiv bevegelse av kroppen, og i omgivelser med det vi kaller komplekse eller bevegelige synsinntrykk, som for eksempel når vi er i kjøpesentra. Konsekvensen er at man, bevisst eller ubevisst, prøver å unngå slike bevegelser og omgivelser for å slippe ubehag. Mange blir fort slitne og kan få plager, særlig med øynene, plager som forverres ved lette anstrengelser. Noen havner i en ond sirkel med svimmelhet, som gir ubehag når en prøver å være aktiv. Det kan føre til unngåelsesadferd og passivitet, som i sin tur fører til dårligere fysisk form, vonde muskler, ustøhet, trøtthet, angst og nedstemthet, som igjen fører til økt svimmelhet. Forskning viser at gradvis opptrening i vestibulær rehabilitering, kan bryte denne onde sirkelen og føre til bedring av svimmelheten. I dette kurset vi du få en innføring i en slik tilnærming.

Kursdeltager leser dette

Balanseapparatet

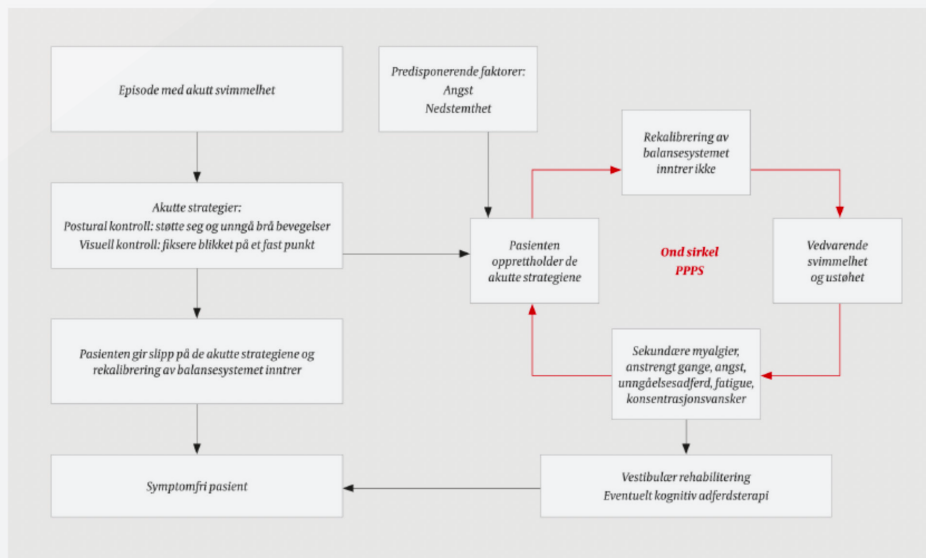
Balanseapparatet vårt består av millioner av mottakere (nervereseptorer) som registrerer informasjon fra hud, ledd, muskler, ører og øyne og nerveceller som transporterer informasjonen videre til muskler som igjen sørger for stabilitet og bevegelse. Vanligvis skjer dette samspillet mellom reseptorer og muskler gjennom reflekser via lillehjerne, hjernestamme og ryggmarg uten at vi registrerer det med bevisstheten vår. I visse situasjoner er vi imidlertid mer bevisst på våre bevegelser. Vanligvis kan vi for eksempel gå rimelig avslappa på en smal planke som ligger på bakken fordi kroppen reagerer automatisk og reflektorisk på informasjon fra reseptorene i balanseapparatet. Men om den samme planken legges over et juv som er 100 meter dypt, blir vi veldig bevisst både på sanseinntrykk og bevegelser.

Hvordan oppstår kronisk svimmelhet med maladaptasjon (manglende tilpasning)

De fleste som strever med kronisk svimmelhet har fått det etter en episode med akutt svimmelhet. Akutt svimmelhet kan ha mange årsaker og ramme ulike deler av balanseapparatet. Om noen funksjoner i balanseapparatet faller ut eller blir skadet, er systemet såpass robust at det kan rekalkibrere seg og tilpasse seg en ny likevekt. Hvis denne tilpasningsprosessen av en eller annen grunn ikke kan gjennomføres, kaller vi det maladaptasjon og kronisk svimmelhet kan oppstå.

Akutt svimmelhet er, uavhengig av årsak, ofte en dramatisk opplevelse. Den som rammes føler ofte tap av kontroll. De fleste går da automatisk inn i en slags alarmberedskap, og støtter seg med armer og ben og fikserer blikket på et fast punkt for å holde balansen. I en slik alarmberedskap blir vi også mer bevisst på sanseinntrykk, og informasjonen fra sanseorganene går oftere enn ellers helt opp i hjernen for godkjenning. Alt dette kaller vi nødstrategier. Etter hvert som den akutte svimmelheten avtar gir vi vanligvis gradvis slipp på disse nødstrategiene. Selv om skadene ikke alltid forsvinner oppstår en rekalkibrering og en ny likevekt i balanseapparatet. Når en slik tilpasning (adaptasjon) får anledning til å skje, forsvinner svimmelheten og vi fungerer mer eller mindre som vanlig.

Noen ganger holder vi imidlertid fast på nødstrategiene og balanseapparatet får ikke anledning til å rekalkibrere og tilpasse seg en ny likevekt (maladaptasjon). Da kan kronisk svimmelhet oppstå (se figur). Ved kronisk svimmelhet grunnet maladaptasjon kan helseundersøkelser, tester, og MR noen ganger vise at du har fått en skade i balanseapparatet ditt. Andre ganger vil du kunne oppleve at du går fra undersøkelse til undersøkelse uten at det finnes noe galt. Ofte vil en kartlegging av sykehistorien din hjelpe oss langt på vei til å forstå hva som feiler deg. Svimmelheten din kan være like ille uansett om prøvene er normale.



Figur 1 Tenkte mekanismer ved normal og maladaptiv fysiologisk reaksjon på akutt svimmelhet, bearbeidet etter Popkrov og medarbeidere (6). PPPS = persisterende postural-perseptuell svimmelhet.

Hva er vestibulær rehabilitering

Guttorm sier dette på video

Vestibulær rehabilitering er en gammel og veldokumentert metode som hjelper mot kronisk svimmelhet som oppstår pga maladaptasjon av balanseapparatet. Det er en øvelsesbasert behandling som består av varierte øye-, hode- og kroppsbevegelser designet for å stimulere og optimalisere rekalkibrering og tilpasning i balanseapparatet. Målet med vestibulær rehabilitering er å redusere opplevelsen av svimmelhet og ubalanse ved å reetablere effektiv og automatisk øye-hode koordinasjon, redusere angst og selvovertvåkning, og å skape trygghet. Behandlingen passer for alle som er i stand til å fullføre et daglig treningsprogram med lav intensitet i 6-12 uker.

Kursdeltager leser dette

Rehabilitering betyr å gjenvinne fysisk, kognitiv, og/eller sosial funksjonsevne som er tapt på grunn av sykdom eller skade. Noen ganger kan tapte ferdigheter trenes opp igjen og noen ganger er ferdigheter tapt for alltid, og rehabiliteringen har da fokus på å lære alternative og kompenserende ferdigheter. Målet er å oppnå så god funksjon i dagliglivet som mulig ut fra

forutsetninger og ønsker. Samlet sett er rehabilitering en dynamisk og individuell prosess der veiledning og råd fra medisinsk ekspertise er viktig. Men din egen motivasjon og innsats er av avgjørende betydning for resultatet.

Det er velkjent at kroppen trenger å bevege seg for at muskler, ledd og balanse skal holdes ved like, men mindre kjent at også nervesystemet trenger trim for at ikke hjerneceller skal dø. Bevegelse aktiviserer hjernen, ikke bare når det gjelder balanse, men det skjer også en kjedereaksjon av stimulering i hjernen som påvirker tenkeevnen vår. Å være oppreist og i bevegelse kan også bedre vår psykiske funksjon. Ofte ser vi mer pessimistisk på tilværelsen når vi ligger, og mange av oss har erfart at å gå seg en tur for å tenke over et problem kan være nyttig.

Øvelser

Øvelsene er enkle, men kan oppleves som ubehagelige fordi du er i alarmberedskap. Ved å gjøre øvelsene flere ganger, blir de mer og mer automatisert. Da lærer kroppen og hjernen din at det er trygt og dermed skrus alarmberedskapen av. Din tålegrense øker. Kunne du lært deg dette i en håndvending? Kunne du bare hoppet uti det, som å hoppe ut på dypt vann og tatt dine første svømmetak? Erfaringen er vel at det er det du har prøvd, med å presse deg i situasjoner der nødstrategiene dine har slått seg på. En gradvis avlæring av nødstrategier og opptrening der kropp, sinn og nervebaner øver opp funksjoner er det som gir gevinst. Noen har skadde nerver. Da må en øve opp nye nervebaner som ikke må overbelastes i starten. Vilje og motivasjon er helt nødvendig, men vi må også ha respekt for at balansesystemet trenger å øve og tid for at tapte funksjoner gradvis kan gjenvinnes.

Svarene dine på spørreskjemaene kan rettlede deg i å forstå hvilke øvelser som kan være spesielt utfordrende. Vi har laget instruksjonsvideoer som forlenges ved hver leksjon. Det er svært nødvendig at du øker belastningen. Dersom du får et moderat ubehag av øvelsene er dette bra. Det må til for å oppnå bedring. Må du gi deg før klokka har tikket helt ut, er det helt greit. Det viktigste er at du trener på det som er vanskelig og gjør det regelmessig. Du skal gjøre øvelsene tre ganger om dagen. Klarer du å bruke 3- 5 minutter på hver økt i starten er du på god vei. Da vil du tåle litt mer hver gang.

Hoderulling fra side til side, bakover, framover, og fra skulder til skulder med åpne og lukkede øyne i ro og under bevegelse.

Øvelsene er viktig for å unngå stivhet i nakken og for å normalisere øye-nakke koordinering. Å bevege hodet uten å oppleve svimmelhet er svært viktig for at vi skal kunne orientere oss. Det gjelder i ro, men ikke minst når vi står og går. Når du beveger hodet strammes muskler, sener og leddbånd i nakken. Det kan gjøre vondt, og det kan knake i ledd. Særlig om du ikke har beveget på nakken på noen uker, men vanligvis er disse smertene beskjedne og forbigående. Utfør bevegelsene rolig.

Øynene fikseres i ro og ved bevegelse ved blick oppad, nedad og til sidene.

Øvelsene er viktig for at øynene dine skal øve opp sine refleksfunksjoner. Dette er svært viktige øvelser som kanskje står for opptil 50 % av den bedringen du vil oppnå. Målet er at du skal tåle å se på ting som beveger seg, se på ting mens du beveger hodet og etterhvert kunne bevege

deg, bevege på hodet, og se på ting som beveger seg uten å bli svimmel. Vanligvis går dette automatisk styrt av reflekser. Nå må disse funksjonene øves opp igjen gradvis med deg som sjef.

Kroppen rulles fra side til side, hodet beveges i sittende stilling mot gulvet.

Øvelsene er viktig for å øve opp informasjon fra hud, muskler og ledd om hvilken stilling kroppen din har. Kjenn etter hvor du har kroppen din både når du ligger og når du snur på deg.

Fra ryggleie og sette seg opp.

Øvelsen er viktig for å stole på at du holder balansen selv om kontakten med underlaget blir mindre og mindre.

Stående stilling og gange

Øvelsene er viktig for å automatisere bevegelsene. Varier øvelsen ved å stå med samlede ben, stå på ett og et ben, stå med hæl inntil tå, gå rett fram og i sirkel på ujamnt underlag, kombinert med hode og fiksasjonsøvelser, åpne og lukkede øyne.

Kondisjonstrening

Guttorm sier dette på video

I tillegg til spesifikk vestibulær rehabilitering der du utfordrer svimmelheten din i korte perioder, er det anbefalt å trene kondisjon. Kondisjonstrening er trening som forbedrer hjertets evne til å pumpe ut blod og oksygen i kroppen og gir deg bedre utholdenhet. For å få bedre kondisjon må du trene slik at du puster raskere og kjenner at musklene jobber.

Velg aktiviteter du liker og som du klarer å få til i hverdagen. Er kondisjonstrening nytt for deg, er det viktig at de første øktene er rolige. Mange tar for hardt i de første gangene – og da er sjansen større for at du sprekker og dropper hele prosjektet. Start alltid med rolig oppvarming. Gjennomfør aktiviteten i et jevnt tempo med moderat intensitet, noen kaller det snakketempo, i 10–45 minutter. Har du høyere puls får du effekt på kortere tid.

God fysisk form gjør deg mer robust både fysisk og psykisk, og stimulerer til læring.

Kursdeltager leser dette

Du må kanskje lete litt før du finner aktiviteter som du opplever som god kondisjonstrening. Men husk at på samme vis som du en gang har lært å gå og bevege, deg har du flere automatiserte bevegelsesprogram i deg, som hjernen og kroppen din husker, for eksempel løping, svømming, sykling, dansing, skøyting, skigåing, osv. Når du skal trene kondisjon kan du prøve en automatisert aktivitet som du har gjort før, og som du liker. Fordelen med å gjøre automatiserte bevegelser, er at bevegelsene går så fort at hjernen ikke rekker å komme i alarmberedskap. Også ved kondisjonstrening kan det være lurt å lage seg et program der belastningen økes gradvis og forsiktig.