

Vestibulær rehabilitering – Leksjon 5

Guttorm sier dette på video

Velkommen til nest siste leksjon. Flott at du fremdeles er med. Du er nå på god vei til å etablere bedre måter å mestre svimmelheten din på. Vi har tatt utgangspunkt i at den akutte svimmelheten din førte til at du etablerte nødstrategier som å feste blikket på faste punkt i omgivelsene dine og bevege deg forsiktig. Kurset og øvelsene har som mål at du avlærer disse nødstrategiene og slipper de naturlige refleksene til. Du skal også ha tilvendt deg til å tåle ubehaget ved å være svimmel bedre. Det er ikke gjort i en håndvending, men nå er du på god vei.

Kursdeltager leser dette

De vanligste årsakene til akutt svimmelhet er virus på balansenerven (vestibularis nevritt), krystallsyke (Benign perifer posisjonell vertigo), migrenesvimmelhet, og Meniere svimmelhet. I tillegg kan du bli svimmel som bivirkning til mange medisiner.

Den kroniske svimmelheten du sliter med over tid er ofte forskjellig fra den akutte svimmelheten som startet det hele. Kronisk svimmelhet som skyldes maladaptasjon etter akutt svimmelhet kalles PPPS som står for persisterende postural-perseptuell svimmelhet. Se diagnosekriteriene for PPPS i tabellen under.

Type svimmelhet

A	Svimmelhet, ustøhet eller (ikke-roterende) vertigo de fleste dager i minst 3 måneder:
1	Symptomene varer i lengre perioder (timer), men kan variere i intensitet.
2	Symptomene trenger ikke å være tilstede kontinuerlig gjennom hele dagen.
B	Vedvarende symptomer oppstår uten spesifikk provokasjon, men forverres av tre faktorer:
1	Oppreist stilling
2	Aktiv eller passiv bevegelse uten hensyn til retning eller posisjon
3	Eksponering for bevegelige visuelle stimuli eller komplekse visuelle mønstre
C	Tilstanden er utløst av en episode med svimmelhet, ustøhet eller balanseproblemer inkludert akutte, episodiske eller kroniske vestibulære syndromer, andre nevrologiske eller medisinske sykdommer og psykiske stressfaktorer.
1	Når utløsende årsak er akutt eller en episodisk tilstand, konsolideres symptomene etterhvert som nevnt under A.
2	Når den utløsende årsak er et kronisk syndrom, kan symptomene kommer langsomt og gradvis vokse.
D	Symptomene fører til markert ubehag og redusert funksjon.
E	Symptomene trenger ikke å være tilstede kontinuerlig gjennom hele dagen.

