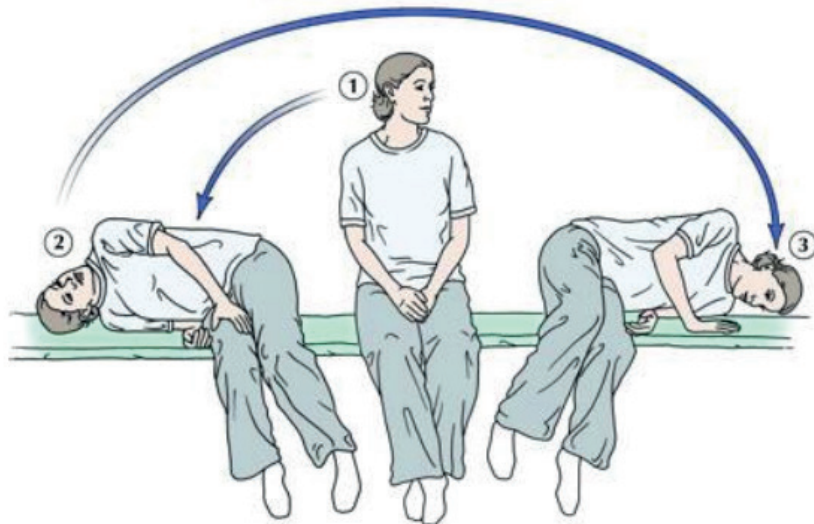


LÄGESYRSEL



VAD ÄR LÄGESYRSEL?

Lägesyrrel, även kallad kristallsjuka eller godartad lägesyrrel (BPPV), är en vanlig orsak till plötslig yrsel. Den beror på att små kalkkristaller i innerörat har lossnat och hamnat i någon av balansgångarna. När du rör huvudet på vissa sätt rör sig kristallerna och skapar en felaktig signal om rörelse – vilket leder till yrsel.

Det är ett godartat tillstånd – även om det känns obehagligt, är det helt ofarligt. Med rätt övningar kan du ofta bli helt besvärsfri snabbt.

SYMPTOM

Kortvarig karusellyrsel – känslan att rummet snurrar när du rör eller har rört på huvudet.

Yrseln utlöses ofta när du vänder dig i sängen, lutar huvudet bakåt eller reser dig upp.

Yrseln varar oftast bara i några sekunder till en halv minut.

Du kan också bli illamående, känna dig ostadig eller ha svårt att fokusera blicken.

Besvären är oftast tydligast på morgonen.

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

Lägesyrrel är ofarligt och kan gå över av sig själv, men med enkla övningar kan du bli bättre snabbare.

Egenträning – Repositionsträning

Gör övningen 2–3 gånger per dag. Upprepa rörelserna tre gånger per tillfälle. Om du blir yr åt båda sidor, gör övningen åt båda hållen.

1. Sitt på sängkanten. Vrid huvudet åt motsatt håll mot den sida där du brukar bli yr.

2. Lägg dig snabbt ned på den sida där du brukar få yrsel, med huvudet lätt bakåtlutat och näsan snett uppåt.
– Ligg kvar tills yrseln går över, gärna lite längre.

3. Rulla över till andra sidan utan att sätta dig upp. Nu pekar näsan nedåt.
– Ligg kvar i ca 2 minuter.

Tips: Övningen kan ge kraftig yrsel – det är ett gott tecken på att rätt struktur påverkas.



**HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRDCENTRAL**