

Svimmelhet

Description

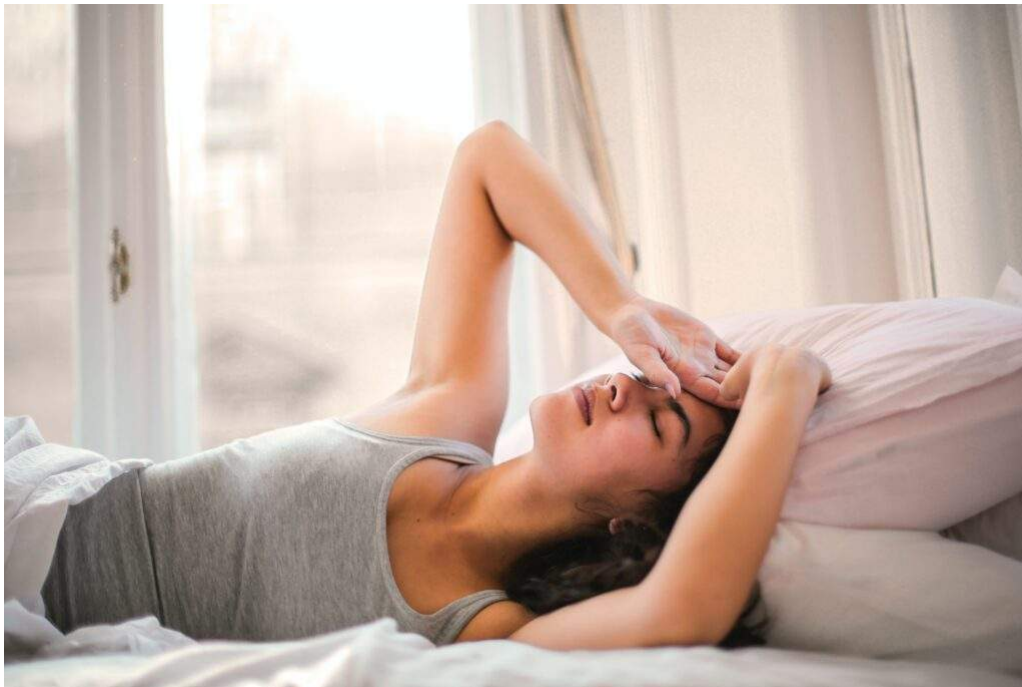
Introduksjon



Svimmelhet er en tilstand som kan påvirke en persons balanse og koordinasjon. Dette kan være en ubehagelig og skremmende opplevelse, spesielt når det kommer plutselig og uventet. Svimmelhet kan ha ulike årsaker, inkludert forstyrrelser i det indre øret, problemer med synet og problemer med nervesystemet.

## Krystallsyken (BPPV)

En av de vanligste årsakene til svimmelhet er krystallsyken, også kalt BPPV (benign paroksysmal posisjonsvertigo). Dette er en tilstand som oppstår når det er små krystaller i det indre øret som blir løsnet og beveger seg inn i buegangene. Dette kan føre til at hjernen feiltolker bevegelsene dine og kan føre til plutselige, intense følelser av svimmelhet når du beveger hodet på en bestemt måte. <sup>[1]</sup> Mayo Clinic. Benign paroxysmal positional vertigo (BPPV) – Symptoms and causes. Hentet fra <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/vertigo/symptoms-causes/syc-20370055> Noe av det mest vanlige folk opplever når de har fått krystallsyken er at når de skal snu seg i sengen så begynner det å gå rundt for de som om de er på en karusell.



Krystallsyken kan oppstå når en snur seg i sengen.

Behandlingen for BPPV innebærer vanligvis øvelser som kalles Epley-manøvren eller Semont-manøvren. Disse øvelsene er utviklet for å flytte krystallene i det indre øret til en annen del av øret, hvor de ikke vil forårsake svimmelhet. Dette er noe du kan få hjelp for hos en kiropraktor.

## Svimmelhet fra nakken (cervicogen svimmelhet)

En annen årsak til svimmelhet kan være cervicogen svimmelhet, som oppstår feilsignaler fra nakken på grunn av stivhet i ledd og muskler. Informasjon fra ledd og muskler kalles for proprioceptive nerveimpulser, dette er de signalene som sendes fra nerver i nakken til hjernen din for å gi beskjed om posisjon og bevegelse av hodet ditt. Når disse signalene blir forstyrret, kan det føre til følelser av

svimmelhet.



Svimmelhet, stiv nakke

Behandlingen for cervicogen svimmelhet kan omfatte kiropraktikk og fysioterapi for å hjelpe til med å styrke musklene i nakken og forbedre proprioceptive nerveimpulser. En kiropraktor vil undersøke nakken din for såkalte låsninger og spenninger. Målet med behandlingen vil være å gjenopprette god funksjon i ledd og muskler slik at man forbedrer signalene som sendes tilbake til hjernen. [2] Physical Therapy. Cervicogenic Dizziness: A Review of Diagnosis and Treatment. Hentet fra <https://academic.oup.com/ptj/article/92/6/793/2739666>

## Nedsatt syn og svimmelhet

Svimmelhet kan også være forårsaket av nedsatt syn. Dette kan oppstå når øynene ikke fungerer ordentlig sammen eller når det er problemer med synsfeltene dine. Nedsatt syn kan også føre til at hjernen feiltolker bevegelsene dine og kan føre til svimmelhet. [3] American Academy of Ophthalmology. Dizziness and Motion Sickness. Hentet fra <https://www.aao.org/eye-health/diseases/dizziness-motion-sickness>

Behandlingen for svimmelhet på grunn av nedsatt syn kan omfatte briller eller kontaktlinser, eller i noen tilfeller kirurgi. Det er viktig å få regelmessige øyeundersøkelser for å oppdage eventuelle synsproblemer og få riktig behandling. Noen ganger kan problemer med synet også føre til problemer med nakken, da man svimmelhet vil gjøre en ansent. Det er viktig å få korrigert den underliggende årsaken for svimmelheten først. Noen ganger vil det hjelpe på symptomene å få behandling for nakkestivhet.

## Flere årsaker til svimmelhet

I tillegg til disse tre årsakene til svimmelhet, kan det være flere andre faktorer som kan føre til denne tilstanden. Dette kan inkludere stress, angst, dehydrering, medikamentbivirkninger og lavt blodtrykk. [4] National Health Service (NHS). Dizziness – Causes. Hentet fra <https://www.nhs.uk/conditions/dizziness/causes/>

[5]American College of Cardiology. Low Blood Pressure (Hypotension). Hentet fra <https://www.cardiosmart.org/healthwise/hw22/570/hw22570>

Hvis du opplever plutselige eller hyppige episoder av svimmelhet, er det viktig å søke medisinsk hjelp for å finne ut årsaken og få riktig behandling. Ved å identifisere og behandle årsaken til svimmelhet, kan du forbedre din generelle helse og livskvalitet.

## Kontakt 113 ved alvorlige symptomer

**Tror du det er farlig eller lett kan bli det skal du straks ringe 113.** Disse symptomene er alltid alvorlige:

- nedsatt bevissthet eller bevisstløs
- plutselig forvirring
- plutselig vanskelig å puste eller svært tung pust
- blek, kald og klam hud ved sykdom eller skade
- plutselige smerter i brystet, som varer mer enn fem minutter
- plutselig uvanlig kraftig hodepine

113 medisinsk nødtelefon kan hjelpe deg med vurderingene på hva du skal gjøre. [6]Kilde: <https://www.113.no>



## Referanser

### Referanser

? Mayo Clinic. Benign paroxysmal positional vertigo (BPPV) – Symptoms and causes. Hentet fra  
1 <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/vertigo/symptoms-causes/syc-20370055>

? Physical Therapy. Cervicogenic Dizziness: A Review of Diagnosis and Treatment. Hentet fra  
2 <https://academic.oup.com/ptj/article/92/6/793/2739666>

? American Academy of Ophthalmology. Dizziness and Motion Sickness. Hentet fra  
3 <https://www.aao.org/eye-health/diseases/dizziness-motion-sickness>

? National Health Service (NHS). Dizziness – Causes. Hentet fra  
4 <https://www.nhs.uk/conditions/dizziness/causes/>

? American College of Cardiology. Low Blood Pressure (Hypotension). Hentet fra  
5 <https://www.cardiosmart.org/healthwise/hw22/570/hw22570>

?  
6 Kilde: <https://www.113.no>

## Date Created

mai 2021