Haraldsplass diakonale sykehus

Til deg som har krystallsyke

Informasjonsbrosjyre om krystallsyke/
benign paroksysmal posisjonsvertigo (BPPV)



Hva er krystallsyke/BPPV?

Krystallsyke eller BPPV (benign paroksysmal posisjonsvertigo) er en sykdom i det indre øret, og er en av de vanligste årsakene til svimmelhet. Typisk symptomer er anfall med kraftig svimmelhet som utløses ved spesielle bevegelser av hodet, for eksempel når man snur seg i sengen, eller setter seg opp på sengekanten. Tilstanden er ufarlig, men plagsom.

Om tilstanden

I det indre øret har vi *balanseorganet*. I balanseorganet er det tre kanaler som er fylt med væske kalt *bueganger*. Når vi beveger på hodet, blir det strømninger i denne væsken. Strømningene blir oversatt til nervesignaler som forteller hjernen om hodets posisjon og bevegelse. I balanseorganet er det små *krystaller* som kan løsne og vandre inn i buegangene, flyte fritt omkring og lage forstyrrende strømninger. Dette fører til at du opplever svimmelhet.

Diagnose og behandling

BPPV diagnostiseres og behandles av lege eller fysioterapeut. Målet med behandlingen er å flytte krystallene fra buegangene tilbake til der de skal være. Det er vanlig at plagene kommer tilbake, men med langvarige gode perioder imellom. Enkelte ganger kan det være behov for flere behandlinger, andre ganger kan du få råd om hjemmeøvelser som kan hjelpe. Svimmelheten kan også gå over av seg selv, men behandling vil oftest gi raskere bedring.

Behandling med Epleys manøver

Dette er riktig behandling dersom du har fått beskjed om at krystallen sitter i bakre buegang. Det øret som har en løs krystall, kaller vi “syk side”.



1. Sitt på fotenden av sengen med hodet rotert 45 grader mot syk side.
2. Legg deg ned på rygg med hodet fortsatt rotert mot syk side. Ha en pute under skuldrene slik at hodet er noe bakoverbøyd.
3. Etter 30 - 60 sekunder snur du hodet langsomt 90 grader til motsatt side uten å heve det.
4. Deretter snur du hodet ytterligere 90 grader, slik at nesen peker på skrå ned mot puten. For å få til dette må du legge deg over på siden uten at du løfter hodet.
5. Ligg i 30 sekunder eller mer før du setter deg langsomt og sidelengs opp. Nakken skal være lett fremoverbøyd når du setter deg opp.

Gjør behandlingen 3 ganger daglig så lenge du har anfall av svimmelhet ved hodebevegelser.

Behandling med rullemanøver

Dette er riktig behandling dersom du har fått beskjed om at krystallen sitter i horisontale buegang. Det øret som har en løs krystall, kaller vi “syk side”.

1.Ligg på rygg med hodet på en høy pute.





2. Snu deg raskt over i sideliggende mot syk side. Ligg i 30-60 sek i denne stillingen.



3. Snu tilbake til ryggliggende. Ligg i 30-60 sek i denne stilingen.



4. Snu deg videre til andre siden. Ligg i 30-60 sek.



5. Snu deg over i mageliggende med ansiktet vendt ned mot gulvet. Ligg i 30- 60 sek.



6.Til slutt kommer du tilbake i sideliggende hvor du startet, og du har snudd deg 360 grader.

Gjør behandlingen 3 ganger daglig så lenge du har anfall av svimmelhet ved hodebevegelser.

Haraldsplass diakonale sykehus

Utarbeidet av: Anette Røsdal
Bilder: Frida Madelen Omdal Urheim
Produsert 03/25

Vil du ha mer informasjon eller trenger du å snakke med oss?
Tlf: 55 97 85 00
www.haraldsplass.no