Haraldsplass diakonale sykehus

Til deg som har vestibularisnevritt

Informasjonsbrosjyre



Hva er vestibularisnevritt?

Vestibularisnevritt, også kjent som *virus på balansenerven,* er en av de vanligste årsakene svimmelhet. Tilstanden kommer akutt og gir vedvarende kraftig svimmelhet. For mange medfører det også ustøhet, kvalme og oppkast i starten. Tilstanden kan føles dramatisk og svært ubehagelig, men er ufarlig.

Om tilstanden

Vestibularisnevritt er en betennelse på nerven som går fra det indre øre (balanseorganet) til hjernen. Denne nerven skal overføre signaler om hodets posisjon og bevegelse fra balanseorganet, nesten som en ledning. Ved en betennelse viker ikke denne ledningen. Mangelen på signal om hodets posisjon fører til kraftig svimmelhet.

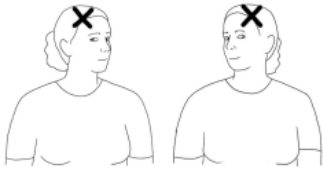
Diagnose og behandling

Vestibularisnevritt diagnostiseres og behandles av lege eller fysioterapeut. Målet med behandlingen er å lindre symptomer i akuttfasen, forkorte sykdomsforløpet og forebygge langvarig svimmelhet. I akuttfasen vil ro med sengeleie og eventuelt kvalmedempende redusere symptomene. Betennelsesdempende medisin (steroider) kan være nyttig for å forkorte sykdomsforløpet, og kan vurderes av lege.

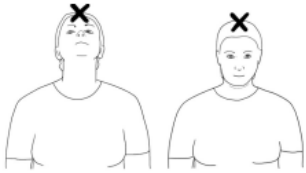
Fysisk aktivitet og øvelser framskynder bedring og reduserer sjansen for kronisk svimmelhet. Det er viktig å komme i gang med dette så raskt som mulig.

Vestibulær rehabilitering

Gjør alle øvelsene 3-5 ganger daglig, minimum 12 minutter til sammen. Øvelsene er mest effektive når de framprovoserer svimmelhet.



1. Horisontal hodevridning med fiksert blikk
Se på et punkt i øyehøyde foran kroppen. Vri hodet fra side til side mens blikket er fiksert på punktet.



2. Vertikal hodevridning med fiksert blikk
Se på et punkt i øyehøyde foran kroppen. Beveg hodet opp/ned mens blikket er fiksert på punktet.



3. Rist på hodet
Rist på hodet fra side til side med lukkede øyne. Tenk "nei-nei" bevegelse.



4. Øyebevegelser fra side til side
Finn to punkter i øyehøyde foran kroppen, ett til høyre og ett til venstre. La hodet være i ro og flytt blikket fra side til side mellom punktene.



5. Øye- tommel øvelse
Hold opp en tommel i øyehøyde. Fest blikket, beveg tommelen til den ene siden og vri samtidig hodet i motsatt retning. Gjenta fra side til side.

Forløp

Den verste svimmelheten vil gå over etter noen dager. De fleste fungerer normalt igjen etter noen uker, men det er ikke uvanlig å ha lette symptomer over tid.

Akutt	- 1-3 dager - Kraftige symptomer som begrenser aktivitet. - Viktig å komme i gang med lett bevegelse: sitte på sengekanten, gå til toalettet.
Dager	- 1-2 uker - Bedring i ro. Aktivitet mulig. - Viktig med øvelser 3-5 ganger per dag.
Uker	- Uker til måneder - Følelse av svimmelhet og ustøhet. - Viktig å fortsette med øvelser og være aktiv.

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