

## Sammanfattning av Fysioterapeutiska åtgärder vid vanligt förekommande yrseldiagnoser

**BPPV** - Benign paroxysmal positionell vertigo (sid 67-71, *Kliniska riktlinjer för fysioterapi vid yrsel*)<sup>1</sup>

Behandlingen består av:

- Manöverbehandling  
Bakre bågångarna: Epleys eller Semonts  
Laterala bågångar: Barbeque roll eller Gufonis manöver.
- Information – se 1177
- Hemövning – manöverbehandling, se ovan
- Vid behov – vestibulär rehabilitering (t ex *Träning vid yrsel*, ExorLive)

**Multisensorisk yrsel hos äldre** (sid 28, *Kliniska riktlinjer för fysioterapi vid yrsel*)<sup>1</sup>

Behandlingen består av:

- Vestibulär rehab.
- Specifika insatser för att stärka bristande funktioner, som kommer med ökad ålder.
- Råd om allmän fysisk aktivitet då allsidig träning har en positiv påverkan på balansförmågan.

**PPPY** - Persisterande postural perceptuell yrsel. (sid 30-32, *Kliniska riktlinjer för fysioterapi vid yrsel*)<sup>1</sup>

Behandlingen består av:

- Tydlig förklaringsmodell (se bilaga 1). Med ökad kunskap/förståelse för tillståndet så minskas oro, vilket ofta medför att yrseln blir mindre besvärande.
- Exponeringsterapi - Våga utsätta sig för det som utlöser yrsel, platser, rörelser eller situationer.
- Vestibulär rehabilitering.
- Avslappning

Viktigt att motivera patient till att vara aktiv och inte låta yrseln begränsa livet.

**Vestibularisneurit** (sid 18, *Kliniska riktlinjer för fysioterapi vid yrsel*)<sup>1</sup>

Initial medicinsk behandling på sjukhus - kortikosteroider och ev symptomatisk medicinering.

Behandlingen består av:

- Vestibulär rehabilitering.  
Patienten får ett träningsprogram av fysioterapeut/sjukgymnast på avdelning (*Träning vid yrsel*, ExorLive)  
Vid behov skickas remiss till distriktsrehabiliteringen för uppföljning och stegring av träningen.
- Patientinformation (*Patientinformation vid vestibularisneurit*, se bilaga 2)

## **Cervikogen yrsel** (sid 29, *Kliniska riktlinjer för fysioterapi vid yrsel*)<sup>1</sup>

Behandlingen består av:

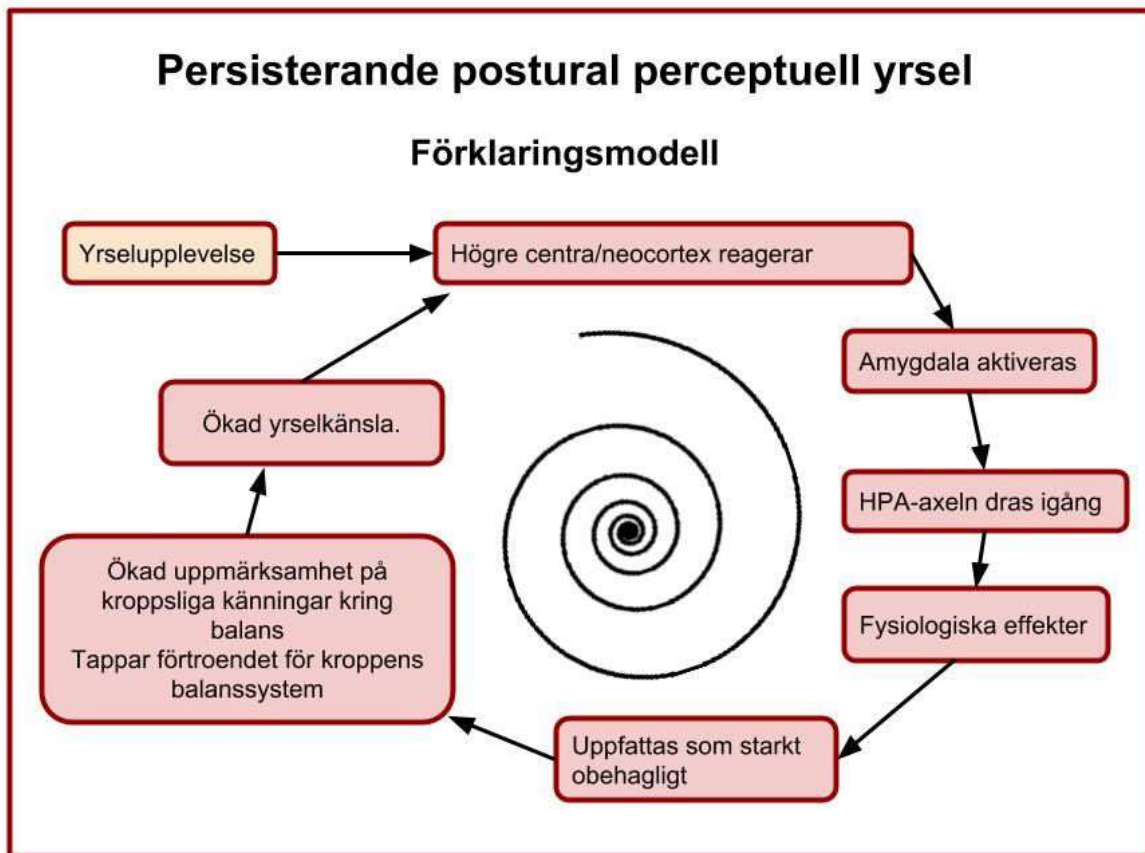
- Hållningsregim,
- Förbättring av nackrörlighet, funktion.

Diagnosmisstanke stärks vid förbättring av yrsel i samband med minskade symptom från nacke

## Referenser

1. Fysioterapeuterna (2019) *Kliniska riktlinjer för fysioterapi vid yrsel*. Stockholm [Navet: [kliniska-riktlinjer-for-fysioterapi-vid-yrsel.pdf \(regionkalmar.se\)](https://regionkalmar.se/kliniska-riktlinjer-for-fysioterapi-vid-yrsel.pdf)]

**Förklaringsmodell**



## **Patientinformation om vestibularisneurit (balansnervsinflammation)**

**Allmänt:** Balansnervsinflammation är ett relativt vanligt tillstånd som tidigare ofta kallades " virus på balansnerven ". Man insjuknar hastigt med kraftig yrsel och illamående, svårighet att gå/stå samt svårighet att fokusera blicken. Alla huvudrörelser ökar symtomen.

**Orsaker:** Det råder delade meningar om tillståndets orsaker men den allmänt accepterade förklaringen är en inflammation i någon del av örats balansorgan eller balansnerv. Ibland tycks det finnas en koppling till aktuell eller genomgången virusinfektion.

**Behandling:** I den akuta fasen behöver många tillfälligt sjukhusvård för stöttning. Behandlingen består av kortison och mediciner som minskar de kraftigaste symtomen. Denna fas varar någon eller några dagar och präglas av yrsel, illamående och trötthet.

Återhämtningen startar när du påbörjar din balansträning och detta bör ske så fort som möjligt. Behandlingen syftar till att genom rörelseövningar vänja hjärnan och kroppen vid den ändrade balansfunktionen. Balansproblemen är fortfarande påtagliga men avtar gradvis. Innan du lämnar sjukhuset får du hjälp och instruktion om hur du ska göra. Kortisonkuren är 10 dagar lång och ska fortsätta även sedan du kommit hem.

**Balansträning är den absolut viktigaste faktorn för din framtida funktion och kan vara skillnaden mellan ett snabbt och ett långsamt tillfrisknande!**

**Sjukskrivning:** detta kan beroende på sina arbetsuppgifter bli aktuellt under 1-2 veckor men därefter räknar man med en gradvis återgång i arbete. Sjukskrivning gäller givetvis under förutsättning att du balanstränar flitigt.

**Prognos:** de första veckorna är det utöver balansproblemen vanligt med ökad trötthet och matthet. Många upplever att blicken inte riktigt " hänger med " när man gör hastiga huvudrörelser. Denna fas varar i regel flera veckor, ibland månader. Till viss del påverkas återhämtningen av hur illa drabbad man var initialt och det går sannolikt något långsammare hos äldre individer. Hos ungefär hälften av de drabbade återkommer balansorganets funktion efter ett tag men för din framtida balans spelar detta ingen större roll. De flesta blir nämligen helt eller nästan helt återställda på sikt oavsett om detta sker.

Det är mycket ovanligt att tillståndet återkommer men risken för " kristallsjuka " ökar något under de första månaderna. Om du får kortvariga attacker av kraftigt snurrande yrsel vid vissa rörelser går det därför bra att kontakta din hälsocentral.

**Mer information:** finns att läsa på [www.1177.se](http://www.1177.se) under rubriken " Vestibularisneurit "

**Kontakt:** ÖNH-mottagningen i Kalmar  
0480-811 75(dagtid)