



Yrsel Godartad lägesyrsel "Kristallsjuka"

Godartad lägesyrsel, eller så kallad 'kristallsjuka', är den enskilt vanligaste orsaken till yrsel. Det medicinska namnet är "benign paroxysmal positionell vertigo" vilket oftast förkortas BPPV.

Även om yrseln kan vara mycket obehaglig för den som drabbas, så är tillståndet helt godartat och i regel går BPPV oftast över spontant inom dagar upp till några veckor, oberoende behandling.

Orsak

BPPV orsakas av ett tillfälligt "mekaniskt problem" i balansorganet som sitter i innerörat. Vi har två balansorgan, ett i varje inneröra, som är uppbyggt av tre stycken så kallade 'båggångar' vars funktion är att känna av huvudets rörelser. Det vanligaste problemet är att få BPPV från den mellersta eller bakre båggången på en sida. Kristallsjuka kan uppstå om lösa partiklar (saltkristaller) lossnar i balansorganet och hamnar lös i en båggång där de kan röra sig fritt. När man då rör på huvudet störs signaleringen från balansorganet till hjärnan så man får en förlängd rörelseupplevelse när partiklarna rör på sig i båggången och detta upplever man som yrsel.

Symtom

Typiska symtom på BPPV är återkommande korta yrselattacker som varar mindre än en minut. Typiskt sett provoceras yrselattackerna av huvudrörelser och inte sällan debuterar symtomen i samband med när man vänder sig i sängen eller lägger sig bakåt. Yrseln klingar av när man är helt stilla. Yrseln kan ibland framkalla illamående och ibland kräkningar om yrseln är intensiv. Ofta kan man uppleva att balansen är försämrad, framför allt i samband med yrselattackerna.

Undersökning/Utredning

För att ställa diagnosen BPPV krävs oftast undersökning av en läkare eller annan van undersökare. Undersökningen syftar till att utesluta annan orsak till yrsel, påvisa BPPV och fastställa vilken båggång som är drabbad. Utredning med exempelvis blodprover eller röntgen behövs inte.

Behandling

BPPV läker i regel ut spontant utan behandling. I regel kan dock kristallsjuka botas eller lindras betydligt med hjälp av speciella manövrar eller rörelseövningar. Vilken manöver eller övning som är aktuell beror på vilken båggång som är påverkad. I de fall det är svårt att avgöra exakt var problemet sitter kan man behandla med Brandt-Darhoffs manöver, som syftar till att hjälpa hjärnan vänja sig vid yrseln tills kristallsjukan spontanläkt. I en del fall kan man behöva träffa en öron-näsa-halsläkare för närmare diagnostik och uppföljning.

Vad kan jag göra själv/hur kan jag förebygga?

I regel blir de flesta besvärsfria inom några dagar till några veckor, oavsett om behandling ges eller ej. En känsla av obalans eller gungning kan kvarstå i några dagar efter att tillståndet läkt. Viktigt är då att våga utmana yrseln och röra sig ändå. Om yrseln inte blivit bättre efter 2-4 veckor kan du behöva träffa en öron-näsa-halsläkare, för att diskutera detta kontakta din vårdcentral.

Enhet: Neurologkliniken	Sida: 1 (1)
Dokumentägare: Ulrika Löfmark Sektionschef Neurologkliniken	Giltigt från: 2018-02-07
Dokument-ID: 9865089	Version: 3.0