

## Ørestenssvimmelhed

(Godartet positionssvimmelhed, på lægesprog forkortet BPPV)

Ørestenssvimmelhed opstår ved, at der kommer krystaller (eller ”øresten”) fra ørestensorganet ud i en af ørets 3 buegange. Buegangene er det sanseorgan, der fortæller os, om vi ”vender op eller ned”. Når systemet ikke virker, som det skal, får hjernen forkert besked om vores retning, og vi bliver svimle.

Med dette træningsprogram kan du få flyttet disse sten eller krystaller, og dermed skulle du gerne efter noget tid slippe af med din svimmelhed.

Hvis du har BPPV, vil du blive mere svimmel, når du lægger dig på den ene side, end når du lægger dig på den anden side.

For at du kan finde ud af, om du har BPPV, starter du med at sætte dig på kanten af en seng eller sofa. Herefter lægger du dig hurtigt skiftevis til den ene og den anden side, og hvis du oplever at blive svimmel til den ene af siderne, er det det øre, som er påvirket, og du skal så følge øvelserne for henholdsvis højre eller venstre øre.



Speciallæge Lene Munk-Nielsen ApS

Solrød Center 45,1. 2680 Solrød Strand.

Tlf.: 56142355