

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpe



Svimmelheit

– årsaker og behandling

Svimmelheit er ei av dei vanlegaste helseplagene og skuldast at balansesystemet ikkje fungerer som det skal. Balansen blir styrt av fleire område i hjernen, som samordnar informasjon frå syn, balanseorgan i det indre øyret og muskel- og skjelettsystemet.

Når hjernen mottar motstridande signal frå desse sansene, kan det oppstå svimmelheit.

Vanlege symptom på svimmelheit

Ordet *svimmelheit* er ei generell beskriving av eit symptom som kan opplevast svært ulikt frå person til person.

Svimmelheit – ei ustø kjensle, som om du gyngar eller vaklar. Kan gi ein ørhet i hovudet og at det svartnar for auga.

Vertigo – ei sterkare oppleving av at anten omgjevnadene eller du sjølv roterer, som ein karuselleffekt (gyratorisk vertigo) eller ei gyngande kjensle, som om du er på ein båt (nautisk vertigo).

Ein av dei vanlegaste årsakene til svimmelheit er krystallsjuka.

Årsaker til svimmelheit

Balansen din er avhengig av informasjon frå syn, balanseorgan og kroppens ledd og musklar. Svimmelheit kan oppstå når denne informasjonen ikkje samsvarer.

Dei fleste årsakene til svimmelheit er ufarlege, men viss du opplever svimmelheit saman med symptom som:

- ✓ Hørselstap eller sterk øyresus (tinnitus)
- ✓ Synsforstyringar eller kraftig hovudverk
- ✓ Hjartebank, brystmerter eller pustevanskar

... bør du oppsøka lege for å utelukka alvorlege sjukdomstilstandar.

Kor kjem balansen frå?

Nakken og øvste del av ryggen

- Nakken gir hjernen viktig informasjon om hovudet sin posisjon i forhold til kroppen.
- Feilfunksjon i nakkens ledd eller musklar kan forstyrre balansen og gi svimmelheit.

Sanseinformasjon frå hud, musklar og ledd

- Nerver i føter, bein og rygg sender signal til hjernen for å halda balansen.
- Problem i desse områda kan gi ustabilitet og svimmelheit.

Balansesentra i hjernen

- Hjernen samordnar informasjon frå syn, balanseorgan og musklar.
- Skadar eller sjukdomstilstandar her kan gi langvarig svimmelheit.

Synssansen

- Synet er viktig for balansen – dette merkar du viss du prøver å halda balansen med lukka auge.
- Å fokusera blikket på eit fast punkt kan ofte redusera svimmelheit.

Balanseorgan i det indre øyret

- Dette organet, kalla labyrinthen, gir hjernen informasjon om hovudet sin bevegelse og posisjon.
- Forstyrrelsar her kan gi ulike typar svimmelheit.

Vanlege balanseproblem knytt til det indre øyret

✓ Krystallsjuka (BPPV)

- Små krystallar i det indre øyret kjem på avvegar, noko som fører til at hjernen tolkar rørsler feil.
- Oppstår akutt og gir kraftige svimmelheitsanfall ved stillingsendringar.
- Kan behandlast effektivt med riktig diagnose og reponeringsmanøvrar.

✓ Vestibularnevritt (Betennelse på balansenerven)

- Kan oppstå etter ein virusinfeksjon i hals, bihuler eller øyre.
- Gir konstant svimmelheit uavhengig av kroppsposisjon.
- Kan ta 3–6 veker før balansen normaliserer seg.

✓ Ménières sjukdom

- Sjeldan, men kan gi voldsom svimmelheit, øyresus og progressivt høyretap.
- Årsaka er ukjend, men kan knytast til virus, arv eller allergi.

Andre årsaker til svimmelheit

Svimmelheit kan òg skuldast:

- ✓ Stress, uro eller angst
- ✓ Bivirkningar av medikament
- ✓ Sjukdommar i sentralnervesystemet
- ✓ Dårleg blodsirkulasjon

Kiropraktisk behandling av svimmelheit

Før behandling startar, vil kiropraktoren leita etter årsaka til svimmelheita. Kiropratoren gjer ein klinisk undersøkelse med ortopediske og nevrologiske testar.

Grundig undersøking med medisinsk IR-kamera og EMG

For å kartleggje betennelse og overbelastning bruker me **medisinsk IR-kamera (infraraud termografi)** og **EMG (electro myelografi)**. Begge målinane er effektive og smertefrie og er ofte inkludert i undersøkinga di.

Fordelar med EMG:

- ✓ Kartlegging av muskelspenningar langs ryggsoyla.
- ✓ Avslører overbelastning og feilbelastning.
- ✓ Viser mengd spenning i musklane, områder med for mykje og for lite.
- ✓ Bidrar til meir presis behandling.

Fordelar med IR-kamera:

- ✓ Identifiserer betente område raskt.
- ✓ Avslører overbelastning før skaden blir kronisk.
- ✓ Gjer det mogleg å setje rett diagnose utan ventetid på MR.
- ✓ Bidrar til meir presis behandling.

Dette gir oss raskare svar og minkar behovet for å venta på MR. Ved behov kan kiropraktoren også **henvisa til avansert bilettdiagnostikk** som ultralyd eller MR.

- ✓ Undersøking av nakkefunksjon – viktig for dei fleste med svimmelheit.
- ✓ Trygg behandling – for å gjenoppretta normal funksjon i ledd, musklar og nervesystem.
- ✓ Rehabilitering – om balansenervene treng opptrening etter betennelse eller skade.

Førebygging av svimmelheit

Den beste førebygginga er **aktivitet som utfordrar balansen**.

- ✓ **Trening av balanseapparatet** – viktig for å kompensera for eventuelle skadar.
- ✓ **Tilpassa balansetrening** – spesielt viktig for eldre, då svimmelheit aukar risikoen for fall.

Dersom du opplever tilbakevendande svimmelheit, kan kiropraktisk behandling bidra til betre balanse og redusert ubehag. Snakk med oss for rettleiing og gode råd.