

# PATIENTINFORMATION

## [ Godartad lägesyrrel, kristallsjuka ]

Patientinformation framtagen av:  
**Daniel Petersson** Leg. Sjukgymnast  
**Emanuel Öberg** Leg. Sjukgymnast  
Granskat av:  
**Mikael Schulin** Överläkare ÖNH

# GODARTAD LÄGESYRSEL

## **[Sjukdomsförlopp]**

Du har drabbats av sjukdomen godartad lägesyrsel, som även kan benämnas kristallsjuka eller BPPV. Godartad lägesyrsel är en mycket vanlig yrselsjukdom. I vardera öra finns det 2 hinnsäckar och 3 båggångar. I båggångarna finns det en trögflytande vätska. Om kristaller lossnar från hinnsäcken så kan de råka trilla ner i någon av båggångarna. Kristallerna stör då balansorganet och hjärnan får felaktig information om omgivningen och man upplever karusellyrsel. Typiskt för sjukdomen är att man får yrselattacker i samband med huvudrörelser, framför allt när man lutar huvudet bakåt eller framåt eller ligger ner på ena sidan. Yrselattackerna brukar vanligtvis vara över på 5-30 sekunder, även om det i många fall kan upplevas som mycket längre tid. Man kan bli illamående i samband med yrseln men det är sällan man

kräks. Du kan även känna av hjärtklappning samt att du svettas.

## **[Hur ställer man diagnosen?]**

Förutom de fynd som nämnts så utför en sjukgymnast eller läkare en provokationsmanöver för att bekräfta diagnosen. Detta är ej farligt och kan inte ge dig mer besvär på sikt men vid positivt utslag så kommer du känna av dina yrselsymtom en kort stund.

## **[Vem drabbas?]**

I de allra flesta fallen så vet man inte varför någon får godartad lägesyrsel. Det har visat sig att slag mot huvudet kan utlösa den och att det också finns en ökad risk att få sjukdomen om man tidigare haft någon yrselsjukdom. Det är vanligast att drabbas i åldern 40-60 år men det förekommer i princip i alla vuxenåldrar. Det finns inte en

enskild förklaring till varför man kan drabbas.

## **[Hur kan jag behandlas?]**

Det finns ingen medicin eller operation som kan få kristallerna på rätt plats igen. Istället använder sig utbildad vårdpersonal av diverse olika manöverbehandlingar för att få ut kristallerna från båggångarna. Ofta räcker det med ett fåtal behandlingar för att bli bra, men ibland krävs att behandlingen upprepas. Du kan bli bra även utan aktiv behandling men risken är att du i och med det åsamkar dig själv onödigt lidande och att du får gå en längre tid med yrsel. Du bör därför alltid så snabbt som möjligt påbörja manöverbehandling

## **[Finns det något jag bör undvika?]**

Eftersom det ej är kartlagt varför man drabbas av godartad lägesyrsel

så går det inte heller att förutse om man kan få det igen. I vissa fall får man det en gång i livet och aldrig mer, medan andra får det vid flera tillfällen. Det är därför viktigt att du så fort som möjligt återgår till ditt vanliga liv och att du inte undviker positioner eller situationer som du tror skulle kunna ge yrsel.

## **[Vad gör jag om det kommer igen]**

Om du känner igen dina yrselsymtom så kan du med fördel försöka att egenbehandla dig med manöverbehandling (se träningsprogram för godartad lägesyrsel). Om din egen insats ej hjälper eller om du känner dig osäker får du vända dig till din vårdcentral, sjukgymnast eller öron-näsa-halsavdelning för vidare handläggning.

Lycka till!