

PATIENTINFORMATION

[VIRUS PÅ BALANSNERVEN] Vestibularisneurit

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

VIRUS PÅ BALANSNERVEN

[Sjukdomsförlopp]

Du har drabbats av vestibularisneurit som är en inflammation av balansnerven och som i folkmun kallas för "virus på balansnerven". Insjuknandet börjar vanligtvis med en plötslig och kraftig karusellyrsel, illamående och kräkningar. Det är inte ovanligt att du till en början är helt eller delvis oförmögen att stå och gå. Efter den akuta fasen, som brukar vara i ca 2-3 dygn, så övergår den rotatoriska yrseln mer till en ostadighetskänsla. Ostadigheten kan jämföras med den gungande känsla man får när man går på ett båtdäck. Det är också vanligt att känna sig trött och ha svårigheter att fokusera blicken. Huvudrörelser kommer högst troligt att öka dina symptom tillfälligt.

[Vem drabbas?]

Det går inte att förutse vem som kommer att drabbas av virus på balansnerven. Många av patienterna beskriver dock att

de haft en förkylning dagarna före insjuknandet. En del patienter kan uppleva korta förkänningar av yrsel något dygn före insjuknandet.

[Hur blir jag frisk?]

Det finns ingen medicin eller operation som kan göra dig frisk. Det enda sättet att stimulera till läkning av balansnerven är att provocera dina symptom genom balansträning. Förenklat skulle man kunna säga att hjärnan måste vänja sig vid att den får för lite signaler från den skadade sidans balansnerv.

[Kommer jag bli helt bra?]

Hur bra du blir beror främst på hur mycket du tränar och provocerar dina symptom. Tillståndet läker inte alltid till 100 %, men hjärnan kan oftast kompensera för den något nedsatta funktionen i nerven så

att man ändå inte har några större besvär. Även om hjärnan är bra på att kompensera för en eventuell nedsatt funktion i nerven så finns det situationer som för alltid kan vara mer besvärliga. Det kan t.ex. vara att gå i mörker eller gå på ojämnt underlag. Det tar oftast längre tid att återhämta sig ju äldre man är.

[Rehabilitering]

Betydelsen av tidig rörelseaktivering och balansträning kan inte nog betonas. Det är därför viktigt att redan på sjukhusavdelningen påbörja din rehabilitering (se folder *Träningsprogram del 1*). I början kan det vara små saker som ger symptom, t.ex. att titta från sida till sida. När du blir bättre så kommer det krävas mer för att provocera fram symptomen. En grundregel är att du inte ska träna på saker som

inte ger symptom, då är nivån för lätt och det ger inte tillräckligt mycket stimuli för att fortsätta läkningen. Efter utskrivningen från sjukhuset kan det vara till stor hjälp att träffa en sjukgymnast som hjälper dig vidare med din rehabilitering. Du skall även fortsätta med din hemträning med hjälp av foldern **"Träningsprogram del 2"**. Eftersom du kommer vara mer trött än vanligt så är det viktigt att du kombinerar din träning med att även vila. Du kan dock aldrig vila tillbaka din funktion i balanssystemet.

Lycka till med din rehabilitering!