

## SVIMMELHET

Svimmelhet er en vanlig helseplage og indikerer at kroppens balansesystem ikke fungerer normalt. Balansesystemet består av flere sentre i hjernen (balansesentre i hjernestamme og lillehjerne) som mottar og bearbeider sanseinformasjon fra syn, balanseorganene i det indre øret og bevegelsesapparat (muskler, ledd, sener). Svimmelhet oppstår når hjernen vår oppfatter informasjonen den får om kroppens posisjon fra de ulike sansene våre som motstridende. Svimmelhet kan derfor være et symptom som kan ha mange forskjellige årsaker. De fleste årsakene til svimmelhet er heldigvis ufarlig

### Vanlige symptomer

Vi skiller mellom svimmelhet og vertigo.

Svimmelhet: følelse av å være ustø - ustabil-gyngende og vaklende, med en ørhet i hodet og hvor det kan svartne for øynene.

Vertigo: mer intens og kraftigere opplevelse av at enten omgivelsene eller en selv roterer; en karuselliknende følelse (gyratorisk vertigo), eller en gyngende følelse som om man er om bord på en båt (nautisk vertigo).

### Synssansen:

- er svært viktig for balansen. Lukker du øynene merker du fort redusert balanse og motsatt bedret balanse viss du fester blikket mot et fast punkt.

### Balanseorganene

Disse sitter i det indre øret og kalles for labyrinten. Fra labyrinten går balansenerven inn til hjernestammen. De vanligste problemene her er: Krystallsyke (Godartet stillingssvimmelhet eller BPPV): Kommer ofte akutt og gir kraftige svimmelhetsanfall når en skifter stilling. Et vanlig symptom er små rykninger i øyemuskulaturen (nystagmus). Krystallsyke oppstår pga det dannes krystaller inne i labyrintens bueganger som skaper "falske" signaler om at det går rundt. Tilstanden behandles vanligvis enkelt hos kiropraktor.

Betennelse på balansenerven (Vestibularisnevritt): En betennelse på balansenerven vil oftest forsvinne av seg selv etter 3-6 uker.

Menieres sykdom: Symptomene kommer i anfall med voldsom svimmelhet, med lyder i det angrepne øret og hørselstap som øker under anfall.

### Sanseinformasjon fra hud, muskler og ledd

Dette systemet bidrar til å opprettholde balansen din gjennom en kontinuerlig strøm av tilbakemeldinger fra ledd, sener og muskler i hele kroppen til balansesentrene. Små følenerver registrerer bevegelse og posisjon i alle deler av kroppen og denne informasjonen går inn til ryggmargen og videre til hjernen. Balansesystemet er helt avhengig av korrekt informasjon fra muskler og ledd øverst i nakken. Svimmelhet skyldes ofte leddlåsninger og muskelspenninger øverst i nakken.

### Andre årsaker til svimmelhet:

Stress, uro og angsttilstander

Bivirkninger av medikamenter

Sykdommer i sentralnervesystemet

Sirkulasjonsproblemer

## Høy alder

### Kiropraktikk og svimmelhet

Først må kiropraktoren finne ut hvilken type svimmelhet du har. En grundig undersøkelse av nakkens funksjon er alltid nyttig for de fleste pasienter med svimmelhet da hele eller deler av årsaken til problemet kan ligge der. Kiropraktoren vil da kunne gi deg effektiv og trygg behandling for å gjenopprette normal funksjon i de deler av nerve-muskel-skjelettsystemet som forstyrrer balanseapparatet. Feilfunksjoner i nakken vil også kunne forsterke andre svimmelhetstilstander slik at behandling av disse kan være en viktig del av et tverrfaglig rehabiliteringsopplegg ved svimmelhet.

#### Behandling:

Kiropraktisk behandling søker å gjenopprette normal funksjon i bevegelsesapparat og nervesystem samt å redusere smerte. Det benyttes ulike metoder og teknikker for å gjenopprette normal funksjon i ledd, muskler, bindevev og nervesystem:

- Spesifikk leddbehandling
- Tøyninger
- Muskulære teknikker
- Nevrologiske teknikker
- Stabiliserende trening
- Øvelser, råd og veiledning

#### Balansetrening

Ved balanseproblemer er det viktig å stimulere balanseapparatet. Det er derfor viktig å kartlegge hvilke deler av balanseapparatet som er skadet eller som ikke fungerer normalt for så å stimulere disse. Balanse treningen må tilpasses den enkelte. Snakk med din kiropraktor og få gode råd