

# Speciális tornagyakorlattal megszüntethető a jóindulatú helyzetfüggő szédülés

Minden ötödik páciens, aki szédüléssel járó panaszokkal fül-orr-gégészeti szakrendelést keres fel, jóindulatú helyzetfüggő szédülésben, BPPV-ben szenved. Ugyan a betegség heves, ismétlődő, bizonyos fejhelyzethez kötődő szédüléssel jár, mégsem olyan súlyos betegségek okozzák, mint a stroke vagy az agydaganat – innen ered a jóindulatú elnevezés. A kellemetlen tünetek leküzdésében segíthet egy egyszerű tornagyakorlat, az [Epley manőver \(videó\)](#).

"A BPPV, vagyis a jóindulatú helyzetfüggő szédülés a leggyakoribb szédüléssel járó betegség, amely során a belső fülben lévő érzékelősejtekről apró kalcium kristályok válnak le, és ezek bizonyos fejtartáskor ingerlik az érzékelősejteket" – magyarázza dr. Szirmai Ágnes. A Semmelweis Egyetem Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika egyetemi docense hozzáteszi: "nagyon jellemző, hogy a beteg úgy ébred reggel, hogy forog vele a világ, vagy éjszaka az ágyban forduláskor tör rá a szédülés, de csak az egyik irányba történő fejfördítéskor. Legtöbbször tehát csak bizonyos fejhelyzetben jön elő a szédülés attól függően, hogy a belső fülnek melyik ívjáratában fordulnak elő a kristályok."

„Nagyon heves, forgó szédülés jelentkezik ilyenkor, ami általában egy percen belül lezajlik, de ha újra ugyanarra fordítja a beteg a fejét, akkor ismétlődik. Gyakran jár jelentős szorongással, halálfélelemmel, éppen ezért sokszor a beteg megnyugtatója az elsődleges feladat, hogy nem infarktus, stroke vagy agydaganat áll a háttérben – erre utal a jóindulatú megnevezés – ennek ellenére nagyon kényelmetlen betegség” – teszi hozzá a szakember.

Dr. Szirmai Ágnes arra is kitér, hogy ugyan ez a legtöbbször előforduló szédüléssel járó betegség, és hiába tipikusak a tünetei, nagyon nehéz felismerni, mert a betegek legtöbbször éppen stroke-ra vagy infarktusra gyanakodva sürgősségi osztályra mennek a problémájukkal.

Azonban a BPPV esetén sem a CT, sem az MRI nem igazol semmilyen elváltozást. „A betegséget úgy lehet kimutatni, ha a beteget ülő helyzetben kezdjük vizsgálni, elfordítjuk a fejét és hanyatt fektetjük. Ilyenkor a problémás oldalon jelentkezik a szédülés, és annak kísérőtüneteként egy kóros szemmozgás, úgynevezett szemtekerezgés is, de az egészséges oldalon nem történik semmi.”

A betegség ellen a leghatékonyabb terápia egy speciális torna, az Epley-manőver. Az érintett ilyenkor elfordítja a fejét oldalra, hanyatt fekszik, a feje picit lógjon le az ágyról, és szép lassan forduljon át a másik oldalra, úgy, hogy az arca már szinte a föld felé nézzen. Ilyenkor előjön a szédülés, majd maradjon fekvő fél percet, és üljön fel az egészséges oldal felé. Ha napi 1-2-szer ezt a mozgássort a páciens elvégzi a beteg oldalról az egészséges irányba, néhány nap vagy hét alatt a szédülés rendeződik – javasolja a szakember. Hatékonyak emellett az egyensúlygyakorlatok, amelyek a fej, szem, nyak és testmozgásokat hangolják össze, és segítenek bizonyos ingerekhez hozzászoktatni az egyensúlyrendszert.

A betegség nőknél és időskorban gyakoribb, ám fiatalabb korban és gyermekeknél is előfordulhat. Kialakulásának hátterében állhat nyakcsigolya meszesedés, vírusfertőzés vagy fület ért trauma, például autóbaleset is, de leggyakrabban nem derül fény a kiváltó okra.

A szédüléssel járó tünetek megjelenése miatt legtöbbször a sürgősségi osztályokon jelennek meg a betegek. A panaszok határterületet jelentenek a fül-orr-gégészet és neurológia között, de maga az

eltérés a belső fülben van, így a legcélszerűbb fül-orr-gégészeti szakrendelésre fordulni, amely háziorvosi beutaló nélkül is felkereshető, ám időpontegyeztetés javasolt.

Dr. Szirmai Ágnes szerint gyakran szédüléscsökkentő gyógyszer, szorongásgátló vagy akinél hányással, hányingerrel is jár a betegség, annál ez elleni tabletták, illetve kúp is szükséges lehet, de a legjobb gyógymódot a rendszeresen végzett torna jelenti.

*Videó: Bartincki Tamara, Gál Bettina, Gróger Nándor, Kovács Eszter, Kucsá Attila, Lefler Máté, Szabó Márton, Varga Zétény, Zsemlye Anita – Semmelweis Egyetem, szakértő: dr. Bencsik Beáta*

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/2839/specialis-tornagyakorlattel-megszuntetheto-a-joindulatu-helyzetfuggo-szedules/>