



Varning!
Behandlingen ska bara göras
om diagnosen är säkerställd
och
när man vet vilket öra
som framkallar yrseln!

Repositionsbehandling av **Godartad Lägeyrstel** – ”**Kristallsjukan**” - kräver att man kunnat fastställa att yrseln beror på ”lösa kristaller” i det ena örats balansorgan.

Genom att provocera med lägeändringar kan en van undersökare konstatera om patienten har kristallsjukan. Utifrån vilken rörelse som framkallar yrseln och utifrån riktningen på de samtidiga ögonrörelser som uppstår, vet undersökaren vilket öra som ger yrseln och dessutom exakt var i örats balansorgan de lösa kristallerna finns. Detta krävs för att veta hur behandlingen ska utföras!

För en del patienter kan det behövas flera behandlingar och om diagnos kunnat fastställas av undersökare med vana att bedöma yrselsjukdomar och ögonrörelser kan ”Egenbehandling” vara en hjälp för många patienter.

Egenbehandling för kristaller i bakre båggången på [vänster](#) sida.

Egenbehandling för kristaller i bakre båggången på [höger](#) sida.

”Egenbehandling” av vänstersidig godartad lägeyrsel

Behandlingen är ofarlig och utan kända komplikationer.
Enstaka patienter kan uppleva ostadighet under några dagar efteråt.

Innan Du börjar: Placera en kudde så att Du får den under axlarna när Du lägger Dig bakåt (för att huvudet ska kunna hänga något bakåt).



1. Starta i sittande. Börja med att vrida huvudet cirka 45° åt vänster.



2. Lägg Dig sedan bakåt med huvudet fortfarande vridet, så att axlarna hamnar på kudden och huvudet hänger något bakåt. Du kan då uppleva yrsel – men det är den som nu skall behandlas!



3. Ligg nu två minuter med huvudet i denna position.



4. Vrid därefter långsamt huvudet (fortfarande hängande bakåt) åt höger. Du kan även nu uppleva yrsel, men det är normalt i samband med behandlingen.



5. Ligg nu kvar två minuter med huvudet hängande bakåt och vridet cirka 45° åt höger (samma position som föregående bild från annan kameravinkel).



6. Vrid sedan kroppen och huvudet, utan att lyfta huvudet, så att Du ligger på höger axel och så att näsan pekar snett ned mot golvet. Du kan även nu uppleva yrsel, men det är normalt. Ligg nu en minut med huvudet i denna position.



7. Sätt Dig sedan sakta upp utan att vrida på huvudet (även nu kan yrsel uppträda).



8. Bocka därefter huvudet något framåt och vrid sedan huvudet rakt fram.

"Egenbehandling" av högersidig godartad lägeyrrel

Behandlingen är ofarlig och utan kända komplikationer.
Enstaka patienter kan uppleva ostadighet under några dagar efteråt.

Innan Du börjar: Placera en kudde så att Du får den under axlarna när Du lägger Dig bakåt (för att huvudet ska kunna hänga något bakåt).



1. Starta i sittande. Börja med att vrida huvudet cirka 45° åt höger.



2. Lägg Dig sedan bakåt med huvudet fortfarande vridet, så att axlarna hamnar på kudden och huvudet hänger något bakåt. Du kan då uppleva yrsel – men det är den som nu skall behandlas!



3. Ligg nu två minuter med huvudet i denna position.



4. Vrid därefter långsamt huvudet (fortfarande hängande bakåt) åt vänster. Du kan även nu uppleva yrsel, men det är normalt i samband med behandlingen.



5. Ligg nu kvar två minuter med huvudet hängande bakåt och vridet cirka 45° åt vänster (samma position som föregående bild från annan kameravinkel).



6. Vrid sedan kroppen och huvudet, utan att lyfta huvudet, så att Du ligger på vänster axel och så att näsan pekar snett ned mot golvet. Du kan även nu uppleva yrsel, men det är normalt. Ligg nu en minut med huvudet i denna position.



7. Sätt Dig sedan sakta upp utan att vrida på huvudet (även nu kan yrsel uppträda).



8. Bocka därefter huvudet något framåt och vrid sedan huvudet rakt fram.