

# Slik skal krystallsyke behandles for best effekt



Krystallsyke er en veldig ubehagelig form for svimmelhet som innebærer kraftige episoder med svimmelhet, ofte i forbindelse med bevegelse av hodet. Krystallsyken er helt ufarlig, men det kan oppstå uheldige situasjoner i forbindelse med svimmelheten som f.eks. fall. Heldigvis er det enkelt å behandle og det er også mye du kan gjøre selv.



## Hva kjennetegner den spesielle svimmelheten?

Den vanligste teorien er at små krystaller løsner, pga en hodeskade eller en virusbetennelse, og beveger seg fritt i buegangene i balanseorganet. Disse krystallene vil bevege seg inne i buegangene når du beveger på hodet, og krystallene vil forstyrre nervesignalene i balanseorganet slik at hjernen vil få feil informasjon fra balanseorganet. Dette vil føre til at du vil oppleve en sterk svimmelhet. Dette kalles krystallsyke ([1](#)).

Svimmelheten ved krystallsyke vil ofte være veldig kraftig og du får en følelse av av rommet spinner rundt veldig fort. Mange prøver å gripe tak i noe å holde seg fast i mens den intense svimmelheten holder på. Svimmelhetsanfallene vil komme veldig brått, ofte i forbindelse med bevegelse av hodet feks etter å ha stått opp fra sengen, og anfallet vil vare veldig kort mellom 5 -30 sekunder. Veldig mange opplever også mye

kvalme og kanskje oppkast i forbindelse med disse krystallsykeanfallene.

Gratis ebok: [Last ned ebok med hjemmeøvelser for krystallsyke](#)

Tilstanden er i seg selv helt ufarlig, men mange kan oppleve skader etter feks fall eller bilulykker i forbindelse med i disse anfallene. Det frarådes derfor å håndtere maskiner som kan gjøre skade hvis man mister kontrollen, og dette gjelder også aktiviteter som forskjellige treningsformer der det er viktig å ikke miste balansen.



## Diagnosering og behandling

Krystallsyke er heldigvis enkelt å diagnosere og behandle, men det er viktig at andre tilstander blir utelukket før [behandling](#) igangsettes. Derfor vil det være nødvendig med en grundig sykehistorie og en klinisk undersøkelse, før de spesifikke testene for krystallsyke gjennomføres. Noen ganger kommer svimmelhet fra spenninger i nakken, derfor vil nakken

også bli undersøkt ved mistanke om krystallsyke (2).



Den beste testen for krystallsyke heter Dix-Hallpike manøver, og innebærer at du blir lagt ned på benken med hodet i en spesifikk retning, i tillegg til at undersøkeren vil se på øynene dine om du har nystagmus (raske øyebevegelser) (3). Under undersøkelsen kan du som pasient oppleve svimmelhet og kvalme, selv om dette kan være ubehagelig er det helt ufarlig. Denne testen kan utføres av autoriserte helsepersoner, som f.eks. kiropraktor, lege eller fysioterapeut, som har kompetanse i å utrede krystallsyke.

Er de objektive testene for krystallsyke positive og du har krystaller i buegangene vil behandlingen innebære at behandleren beveger hodet ditt i spesifikke retninger slik at krystallene blir flyttet ut av buegangen. Vi benytter oss av behandlingsmetoden Epleys manøver, som i følge Cochrane har opp til 80% suksessrate ved riktig utførelse (4). Ved hjelp av noen spesifikke hjemmeøvelser for krystallsyke, vil

behandlingseffekten øke ytterligere ([5,6](#)). Erfaringsmessig ser vi at nesten alle blir helt bra i løpet av kun 4-5 behandlinger.



Tilbakefall av krystallsyke er relativt vanlig ([7](#)), derfor anbefaler vi å fortsette å gjøre hjemmeøvelser en periode etter endt behandling for å forebygge krystallsyke. Den vanligste og beste hjemmeøvelsen for krystallsyke heter Brandt-Daroff og er viktig for å øke suksessraten. Selv om visse treningsformer og aktiviteter er anbefalt å holde seg unna mens krystallsyken pågår, kan du innføre disse igjen kun noen få dager etter suksessfull behandling.



Det finnes flere matvarer som kan hjelpe mot svimmelhetssymptomene. Hvis svimmelheten skyldes en betennelse på balansenerven kan det være lurt å sette seg inn i hva slags [matvarer som demper betennelse](#). Ingefær kan dempe kvalmesymptomene fra krystallsyke (8), derfor anbefaler vi ofte at pasienter spiser mer av dette feks lage seg seg en deilig kopp ingefærte.

Hvis du lider av krystallsyke kan du prøve noen av disse tipsene. Du har lite å tape men masse å vinne. Lykke til!

Få hjelp: alle våre kiropraktorer behandler krystallsyke og svimmelhet regelmessig. [Bestill time her hvis du ønsker hjelp.](#)