

Krystallsyken – dette må du vite



Mange har nok hørt om, eller kjenner noen som er berørt av krystallsyken. Men hva er egentlig denne tilstanden? Hva er det som skjer i kroppen når vi får krystallsyken? Krystallsyke oppleves ofte svært ubehagelig og skremmende når det oppstår første gang. Her er det du trenger å vite om krystallsyke.

Første gang med svimmelhet

‘Det var en helt vanlig onsdagsmorgen. Jeg våknet tidlig og snudde meg i sengen for å stå opp. Plutselig snurret alt. Tak og vegger spant og jeg grep tak i sengen for å holde meg fast. Jeg kjente magen velte seg og kvalmen komme. Etter en kort stund som føltes ut som evigheter, sluttet snurringen og jeg

kjente balansen komme tilbake. Men jeg var fortsatt liggende. Jeg prøvde å sette meg sakte opp. Men det var umulig. Jeg la hodet tilbake på puten og det kom en ny bølge med snurring, svimmelhet og kvalme. Jeg fikk panikk!’



Beskrivelsen kom fra en av mine pasienter som hadde krystallsyken. En 42 år gammel ellers frisk sykepleier som våknet en morgen med svimmelhet. Hun beskrev sitt aller første møte med det som heter gyrtorisk vertigo. For pasienten en skummel opplevelse, men for oss som behandler krystallsyke en veldig typisk beskrivelse av en førstegangsopplevelse av krystallsyken.

Hva kjennetegner denne svimmelheten?

Krystallsyken, eller det som på fagspråket heter 'benign paroksysmal posisjonsbetinget vertigo' (BPPV) kan direkte oversettes til 'godartet anfallsvis stillingsavhengig svimmelhet'. Til tross for at det for pasienten er svært

ubehagelig og kanskje også skremmende, er det en helt ufarlig lidelse.

Krystallsyken er en av de aller vanligste årsakene til svimmelhet. Den kan oppstå hos både kvinner og menn i alle aldre, men observeres hyppigst hos kvinner og er mer vanlig hos de som er eldre. Gjennomsnittsalder for første gangs episode er 40-50 år. Så mye som 2 av 3 pasienter med krystallsyke er kvinner og lidelsen er aller vanligst hos de over 60 år([1](#)).



Vanlige symptomer på BPPV:

- Plutselig kortvarig svimmelhet som varer mellom 10 til 20 sekunder
- Svimmelheten oppleves ofte som at rommet eller en selv

snurrer

- Svimmelhet blir trigget av bevegelse som å snu seg i sengen eller hodebevegelser
- Mange opplever kvalme, men oppkast er mindre vanlig
- Noen kan oppleve at det svartner for øynene, men besvimelse er uvanlig

Hvordan får du BPPV?

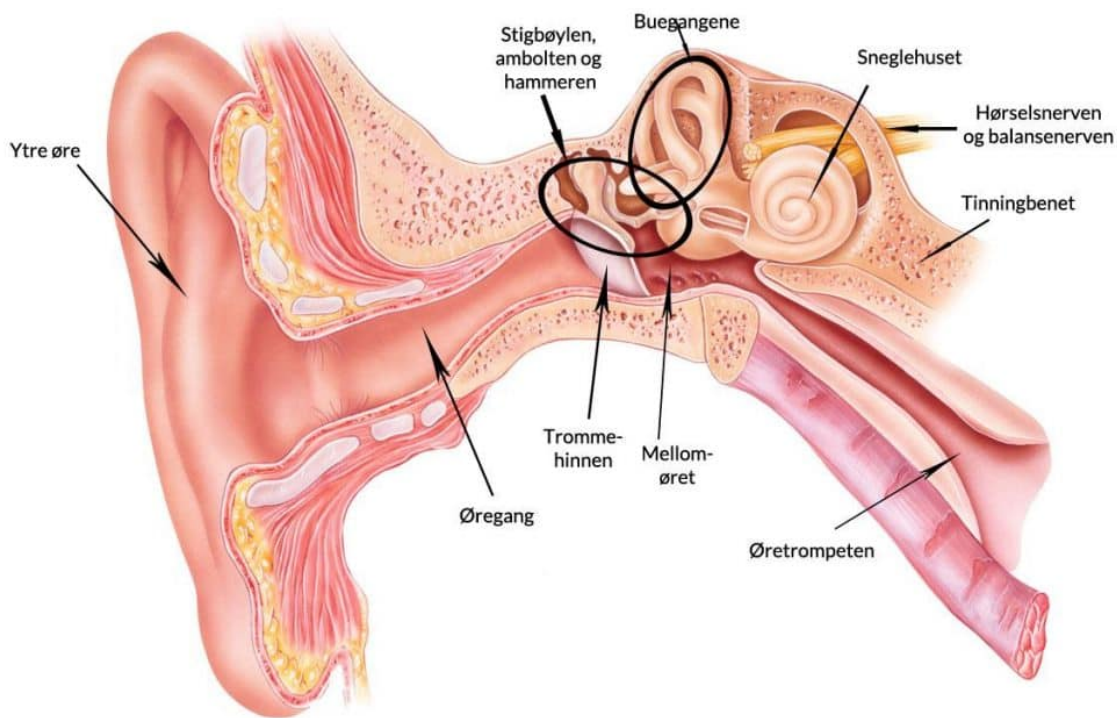
Krystallsyken er helt karakteristisk ved at den tilsynelatende oppstår uten noen som helst tydelig grunn. Ut over dette har en observert at den ser ut til å oppstå i sammenheng med lengre tids sengeleie, andre sykdommer som Meniere`s og migrene, eller som følge av nakkeskader eller nakkesleng. Har man først fått krystallsyken en gang er det ikke uvanlig at det kan oppstå igjen.

[Her kan du lese mer om svimmelhet.](#)

Hva skjer i kroppen når svimmelheten oppstår?

Jeg ble en gang spurt av en pasient som hadde hørt om krystallsyken om det var slik at den kom som følge av allergi mot krystaller. Det gjør den ikke.

Krystallsyken oppstår i balanseorganet i det indre øret. Balanseorganet i øret består av tre bueganger og to sekkelignende rom som heter otolittorgan. De tre buegangene står nesten vinkelrett til hverandre og de to otolittorganene står vinkelrett til hverandre. Inne i buegangene og sekkerommene har vi en væske som flyter og små følehår som beveger seg den retningen væsken flyter.



Jeg bruker å se for meg små rur skjell i fjæra. Når tidevannet kommer inn åpner ruren seg og bittesmå følehår eller fjær kommer ut. Når vannet bølger vinker disse små følehårene frem og tilbake. Væsken i buegangene beveger seg når vi beveger hodet, når vi legger oss ned og når vi reiser oss opp. Slik beveger følehårene i øret på seg når væsken i buegangene flytter på seg.

For eksempel når vi legger oss ned flyter væsken gjennom en kanal. Følehårene i denne kanalen sender signal gjennom en nerve til hjernen og forteller at akkurat nå er der mye væske i bevegelse i denne kanalen og det betyr at kroppen har lagt seg ned. Slik fungerer balanseorganet i øret. Det sender informasjon til hjernen om hvordan hodet og kroppen er plassert. Husk vi har to ører og derfor også to balanseorgan som må sende korrelerende informasjon til hjernen ([2](#)).

Hvor kommer krystallene fra?

I de to sekkerommene finner vi noen krystaller som vi kaller otolitter eller otoconia. I krystallsyken løsner noen små

mikropartikler av fragmenterte otoconier og flyter ned en av buegangene (3). Disse mikropartiklere er tyngre enn vesken i buegangen og forstyrrer de følsomme følehårene. Informasjonene som da blir sendt via følehårene til hjernen blir feil. Hjernen får problemer med å tolke signalene og du føler deg svimmel.



Otolitter eller
'krystaller' i buegang.

I 85% til 95% av tilfeller flyter disse otolittene ned den bakre vertikale buegangen i balanseorganet i det ene øret ditt. Dette er den vanligste formen for krystallsyke og også den som er lettest å behandle.

Hvorfor varer svimmelheten bare i noen sekunder?

Med krystallsyken opplever pasienten en intens, kortvarig svimmelhet. Vanligvis varer svimmelheten mellom 10 til 20 sekunder. Deretter roer det seg. Grunnen til at det roer seg kommer av at det er med bevegelse i vesken i buegangen at svimmelheten oppstår. Når hodet er i ro, slutter væsken å bevege på seg og svimmelheten går over. Litt som en snøkule

der snøen går til ro når du slutter å riste på den.

Hvordan vet du at du har fått BPPV?

Krystallsyken må diagnostiseres av en kompetent kliniker. Her på Ullevål Kiropraktorklinikk går vi gjennom alle symptomene dine og hvordan de har oppstått. Deretter gjør vi flere spesifikke diagnostiske tester inkludert bruk av infrarøde briller.

Den testen som er mest brukt for å diagnostisere krystallsyken heter Dix-Hallpike(4). Ved gjennomføring av Dix-Hallpike tester vi balanseorganet ditt i forhold til posisjonering av kroppen og tyngdekraften. Pasienter som har krystallsyke vil oppleve en intens, men forbigående svimmelhet med denne testen. For mange er det en ubehagelig test å gjennomføre og mange kvier seg for å gjennomføre den.



Under testen vil terapeuten være opptatt av å observere øynene dine. Vi ser etter en ufrivillig bevegelse eller små rykk i øynene som vi kaller nystagmus. Følger denne nystagmusen et spesifikt mønster kan man diagnostisere krystallsyke og også hvilken buegang som er berørt.

Hvordan behandles tilstanden?

Ved behandling av krystallsyken bruker vi en manøver som heter Epleys reposisjoneringsmanøver ([5](#)). Pasienten blir tatt gjennom en serie med bevegelser med det mål for øyet å få otolittkrystallene til å flyte tilbake til sekkerommet der de ikke kan påvirke signalene som sendes til hjernen. Ved korrekt gjennomføring er behandlingen svært effektiv og pasienten føler seg mye bedre med en gang. Den roterende svimmelhetsfølelsen er det første som forsvinner. Noen pasienter vil oppleve en vedvarende sensasjon av gynging og kvalme, men også dette er forventet å gå over etter kort tid.

Hva om svimmelheten ikke forsvinner helt?

I enkelte episoder der pasienten har hatt plager med svimmelhet i lengre tid, kan det være behov for opptrening av balansesystemet i kroppen. I disse tilfellene må pasienten ha spesifikke og spesielt tilpasset øvelser for å trene opp igjen balansesystemet.



Er du plaget med svimmelhet eller kjenner noen som er det?

Balansesystemet er et kompleks system som til enhver tid jobber for at vi skal kunne bevege oss normalt uten å falle. [Her kan du lese om det komplekse balansesystemet i kroppen.](#)

Har du problemer med balanse eller svimmelhet, anbefaler vi at du får en grundig undersøkelse og gjennomgang slik at riktig diagnose kan stilles og rett behandling settes i gang.