

Cervikogen svimmelhet eller nakkesvimmelhet. Hva er det?



Nakkesvimmelhet kan oppstå hos alle som lider av nakkeplager i form av stivhet eller smerter til muskler og ledd i nakken. Men hva er denne nakkesvimmelheten? Hvordan oppstår det? Og viktigst av alt, hvordan blir man kvitt det? Mistenker man nakkesvimmelhet kan dette hjelpe deg.

Kan svimmelheten komme fra nakken?

Nakkesvimmelhet eller cervicogen svimmelhet er en form for svimmelhet som kommer av spenninger i bevegelsesapparatet i nakken. Begrepet cervical columna er den anatomiske betegnelsen på de syv skjelettvirvlene som utgjør nakken. Med spenninger i bevegelsesapparatet mener vi stive muskler, sener og ledd.

Det er vanlig å ha forbigående stivhet og smerter i nakken. Nakkesmerter forekommer hos 30-50% av den voksne norske

befolkningen i løpet av et år. Og på enhver tid har ca 10% av oss en vond eller stiv nakke. Med andre ord, nakkeplager er vanlig. Og de er ofte forbigående og løser seg av seg selv. Hvem har vel ikke opplevd å våkne en morgen med en stiv nakke etter å ha sovet litt skjevt en natt? Slike plager løser seg ofte av seg selv så snart vi kommer i vanlig aktivitet.

Problemer med nakkeplage oppstår når de er vedvarende over lengre tid. En nakke som er stiv og smertefull over lengre tid kan føre til det som vi kaller følgeplager. Med følgeplager mener vi gradvis forverring med økende stivhet og smerter i nakke, nakkehodepiner, spenningshodepiner og for enkelte også svimmelhet.



Det er mange former for svimmelhet. Hvordan vet du hva som er årsaken til at du er svimmel?

Nakkesvimmelhet er ikke en direkte diagnose. Det er mer en beskrivelse av symptomer satt i sammenheng med hverandre. Generelt sett når man setter en diagnose må man utføre en rekke tester for å bekrefte at det er akkurat denne tilstanden

man mistenker. Ved nakkesvimmelhet utfører man en serie tester som er designet for å påvise andre former for svimmelhet. Dersom alle disse er negative øker sjansene for at det er akkurat nakkesvimmelhet du lider av. Derfor blir nakkesvimmelhet ofte beskrevet som en eksklusjonsdiagnose. Ved diagnostisering av nakkesvimmelhet er det viktig at mer alvorlige bakenforliggende nevrologiske eller vaskulære lidelser blir avvist før man bekrefter nakkesvimmelhet.

Disse symptomene er vanlig med nakkesvimmelhet ([1](#)):

- Stivhet og nedsatt bevegelse i nakken
- Smerter i muskulatur og ledd i nakken
- Noen har spenningshodepiner, men ikke alle
- Kortvarig svimmelhet ofte som følge av nakkebevegelser
- Nautisk vertigo; svimmelhet i form av ustødighet

For å diagnostisere ulike former for svimmelhet bruker vi å legge vekt på hvordan svimmelheten oppleves for pasienten. Typen svimmelhet som kommer som følge av en stiv nakke blir beskrevet som nautisk vertigo. Ved nautisk vertigo er følelsen å gå på gyngende underlag, litt som når man er på en båt. Dette er altså en distinkt forskjell til for eksempel krystallsyken hvor svimmelheten man opplever er roterende.

[Her kan du lese alt du trenger å vite om krystallsyken.](#)

Hvordan oppstår svimmelheten fra nakken?

Nakkesvimmelhet oppstår altså sekundært, eller som følge av langvarige nakkeplager. Selve mekanismen bak nakkesvimmelhet er lite forsket på, men man har foreslått at det er nakkens involvering i balansesystemet som er den bakenforliggende årsaken. Balansesystemet består av tre komponenter. Disse komponentene er

1. Balanseorganet i innerøret

2. Øynene

3. Proprioepsjon eller feedback fra sener, muskler og ledd i kroppen

[Her kan du lese om balansesystemet i kroppen.](#)

Ved nakkesvimmelhet tror man at det er proprioepsjonen i nakken som skaper problemer. Proprioepsjon er informasjon fra ledd, sener og muskler som blir sendt til hjernen fra kroppen. Informasjonen forteller hjernen om hvordan nakken beveger seg i forhold til omgivelsene. Man mener at stivhet i ledd og muskulatur kan påvirke den informasjonene som blir sendt til hjernen og at dette kan føre til følelse av ustødighet eller svimmelhet (2).

Det som i all hovedsak skiller nakkesvimmelhet fra andre årsaker, er at svimmelhetsplagene forsvinner når man får satt i gang med behandling og riktig type øvelser for nakken. I klinikken ser vi dette ofte. Pasienter som kommer inn med stivhet og smerter i nakken merker at andre symptom som spenningshodepiner og nakkesvimmelhet blir mye bedre samtidig som nakkeplagene forsvinner.



Hvem blir rammet?

Nakkesvimmelhet er en eksklusjonsdiagnose og det er også en uvanlig diagnose. En studie har vist at så få som 7.5% av alle som lider av svimmelhet har nakkesvimmelhet. Det er også vist at mange som lider av langvarig svimmelhet også lider av flere former for svimmelhet samtidig og at der er flere undeliggende faktorer ([3](#)).

Men mange som jobber med behandling av dette mener at nakkesvimmelhet kan være underdiagnostisert. En grunn til dette er at svimmelhet i forhold til nakkeplager ofte blir lagt i kurven med følgeplager etter nakkesleng/whiplash skader. Det er vist at nakkesleng kan føre til senplager som blant annet smertefull eller stiv nakke og svimmelhet ([4](#)).

Selv om det er uvanlig, kan nakkesvimmelhet i teorien oppstå hos alle som har hatt nakkeplager og nakkestivhet over lengre tid. Etterhvert som vi eldes får vi degenerative eller slitasjeendringer i ledd, senevev og muskulatur i hele kroppen. Med slitasjeendringer opplever man ofte nedsatt

bevegelse og i noen tilfeller smerter i kroppen. Man tror der kan være en sammenheng mellom svimmelhet og slitasjeendringer i nakken.

Riktig diagnose er avgjørende for rett behandling. Dette kan skape svimmelhet:

- Krystallsyken
- Blodtrykksfall
- Virus på balansenerven
- Angst og uro
- Cervikogen svimmelhet/nakkesvimmelhet
- Migrenehodepiner og aura
- Migrene uten hodepiner
- Bivirkninger på medisiner
- Hjerte- og karsykdom
- Sykdom eller skade på hjernen eller sentralnervesystemet
- Bilsyke/bevegelsesyke
- Alderdom

Hva kan du gjøre for å bli bra?



Riktige øvelser er en viktig del av det å bli fri fra nakkesvimmelhet. Disse øvelsene er lette, men må gjøres regelmessig. På sikt kan de også forebygge nye episoder med nakkesvimmelhet. En av øvelsene vi bruker mest i behandling av nakkesvimmelhet er styrking av den dype nakkemuskulaturen, eller kjernemuskulaturen i nakken om du vil. I tillegg bruker vi enkle tøyøvelser som fokuserer på å mobilisere eller øke bevegelsen i nakken. I noen tilfeller gir det også litt ekstra starthjelp med å løse opp i en stiv nakke gjennom behandling.

Mange går med svimmelhet i lang tid før de får rett hjelp. I disse tilfellene må man også sette i gang med vestibulær rehabilitering. Med denne typen rehabilitering gjør man spesifikke øvelser for å styrke balansesystemet i kroppen. Pasienter som har lidd av svimmelhet og balanseproblemer i lang tid, får ofte stor hjelp av vestibulær rehabilitering.

En riktig diagnose er første steg i det å få hjelp til svimmelhetsplager. Dette gjelder også for nakkesvimmelhet. Som

forklart tidligere er nakkesvimmelhet en såkalt eksklusjonsdiagnose og man må være helt sikker på at det ikke er andre underliggende årsaker før man setter i gang noen form for behandling.