

# Yrsel

## - hör det till när man blir äldre?

221215

Ann-Sofi Kammerlind

Leg sjukgymnast, Docent

Futurum, Region Jönköpings län

och Avdelning Fysioterapi, Linköpings universitet

ann-sofi.kammerlind@rjl.se

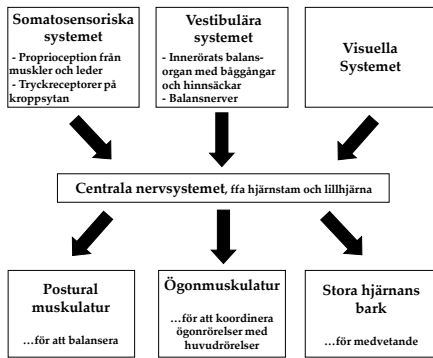


## VAD ÄR YRSEL?

Definition: illusion av rörelse

Ett symptom som förekommer vid många olika skador och sjukdomar beroende på felaktig sensorisk information och /eller felaktig central tolkning av sensorisk information

## BALANSSYSTEMET



## HUR VANLIGT ÄR YRSEL?

Ca 5% av vuxna personer anger att de känt någon yrsel det senaste året

Bland 75-åringar är andelen 25-40% och bland 90-åringar ca 50%



## GODARTAD LÄGESYRSEL BPPV

= benign paroxysmal positionell vertigo



Attacker av rotatorisk yrsel ca 15-30 sekunder vid lägesändringar. Orsakas av att saltpartiklar lossnat och förflyttat sig från hinnsäck till bäggång i innerörat. Behandlas framgångsrikt med manöverbehandling.

Underdiagnosticerat hos äldre!

Ibland atypisk anamnes hos äldre!

## NACKSMÄRTA

### *Cervikogen yrsel*

Svajningsyrsel pga felaktig proprioception från nackens muskulatur eller leder

Nacksmärta / nackskada kan primärt ge cervikogen yrsel, men det är vanligt att nacksmärtan är sekundär till eller finns samtidigt som yrsel av annan orsak

Behandling: Minska smärta och förbättra nackens funktion

## VESTIBULÄR MIGRÄN

= migränattacker med yrsel istället för huvudvärk som huvudsakligt symtom



## LÄKEMEDEL

Yrsel kan vara en biverkan av läkemedel

T ex nyinsatt läkemedel, ändrad dos, många mediciner, blodtryckssänkande läkemedel

## ORTOSTATISM

Även mindre blodtrycksfall kan ge yrsel  
Ibland fördröjd yrsel efter uppresning  
Ej att förväxla med BPPV

## ÅLDERSRELATERAD YRSEL

### *Multisensorisk svikt*

Långsamt tilltagande ostadighets-/gungningsyrsel p.g.a. åldersrelaterade försämringar av balanssystemets funktion.

Ej akut insjuknande eller rotatorisk yrsel.

Ger ofta sekundär inaktivitet → minskad stimulans för balanssystemet → ökad yrsel och försämrad balans.

Viktigt utesluta andra orsaker!

Rehabilitering:

Gärna gruppträning i kombination med dagliga hemövningar för att öka aktivitet, minska rörelserädsla, och förbättra styrka, rörlighet, koordination, balans mm.





### *Råd till den som är yr*

Undvik inte - utan träna istället på de rörelser eller aktiviteter som ger yrsel eller är svåra

Träningen ska vara utmanande men säker och hanterbar.

Prova t ex ögonrörelser, huvudrörelser, ståbalans (t ex blunda eller stå med fötterna ihop eller på ett ben), gång (t ex på linje, slalom, ute på olika underlag), lägesändringar (t ex lägga sig och resa sig)

Yrsel kan ha många olika orsaker.

Enbart åldersnedsättningar räcker för att ge yrsel, men ofta finns någon annan orsak, kanske möjlig att åtgärda.

Den som är yr och/eller har nedsatt balans ska träna på det som är svårt!

