



En hverdagsgene, du kan slippe for

# Nej, du skal ikke være svimmel

7 grunde til,  
at du mister  
balancen

**Oplever du sommetider, at det hele gynger? Eller at du skal besvime, når du rejser dig op? Mange lider af svimmelhed – en lidelse, der bliver hyppigere med alderen. Heldigvis er svimmelhed sjældent farligt, men ubehaget kan undgås. Fysioterapeut Marie Louise Irskov gør dig klogere på svimmelhed og på årsagerne til, at "det hele kører rundt".**

Af PERNILLE LEWINSKY  
Kofoed Kilder: sVIMMELHED.DK,  
NETDOKTOR.DK og  
HØREFORENINGEN.DK  
Foto: PANTHERMEDIA



et hele "kører rundt", du føler dig usikker på benene og må gribe fat i bordkanten for at skabe ro omkring dig. Hvis du indimellem føler dig svimmel, er du bestemt ikke alene. Svimmelhed er nemlig en hyppig lidelse, der på et eller andet tidspunkt rammer de fleste af os. Faktisk er den så udbredt, at man skønner, at hver tredje over 60 år indimellem oplever perioder med svimmelhed, ligesom svimmelhed er hovedårsagen til cirka en procent af alle konsultationer hos de praktiserende læger.

I nogle tilfælde er svimmelheden mild, og symptomerne går over inden for få timer eller minutter, men i andre tilfælde bliver svimmelheden dog ved, og i meget svære tilfælde kan den ende med at påvirke hverdagen og livskvaliteten.

– Det er meget forskelligt, hvordan svimmelhed opleves, og hvor slem den er, men nogle mennesker er så påvirkede, at de får svær hovedpine, kvalme og simpelthen må gå i seng og trække dynen op over hovedet for at skærme alle de sanser, der forstyrres, og dermed skabe ro i hovedet, forklarer Marie Louise Irskov, der er fysioterapeut og blandt andet arbejder med mennesker, der lider af balanceproblemer som følge af svimmelhed.

### **Forstyrrelse i kroppens fine systemer**

– Når svimmelhed hos de fleste kan føles meget ubehageligt, skyldes det, at hele vores fysiske system fungerer bedst, når vi kan regne med de sanseindtryk, vi får fra kroppen og omverdenen. Hvis du oplever, at verden kører rundt omkring dig, så er bearbejdningen af sanseindtrykkene forstyrret, og det giver en følelse af utilpashed.

– Når du bliver svimmel, vil du søge stabilitet enten ved at stå stille, sætte dig ned eller gribe fat i en bordkant, simpelthen fordi du på den måde prøver at få alting til at stå stille. Du forsøger hurtigst muligt at få ro på dig selv og omverdenen for derved at vende tilbage til en normal tilstand.

*Men hvad sker der egentlig i kroppen?*

– I kroppen findes systemer, der består af nogle meget fint fungerende sanser, der arbejder sammen med vores hjerne og er med til at opretholde vores balance.

De består af det vestibulære system (det indre øre), huden, nakken, det synsmæssige system (øjnene) og det såkaldte proprioceptive system, som består af en række små receptorer i kroppen, der blandt andet giver besked til hjernen om kroppens stilling i forhold til omgivelserne, kroppsdelenes stilling i forhold til hinanden, samt hvordan du skal time dine bevægelser, forklarer Marie Louise Irskov.

– De her systemer er enormt fintfølede og skal fungere – og frem for alt så skal de fungere sammen, for hvis det ene system forstyrres, så kan det forstyrre det andet. Det er således meget vigtigt, at systemerne spiller sammen, for hvis blot et af disse systemer er ude af balance, kan det forårsage svimmelhed. Der kan være rigtig mange årsager til, at du bliver svimmel, og ofte skyldes svimmelheden ikke blot en ting, men et samspil mellem flere forskellige.

Blandt yngre mennesker er svimmelhed ofte udløst af angst eller uro eller en godartet påvirkning af ligevægtsystemet i det indre øre. Hos ældre derimod skyldes det ofte en forstyrrelse af en eller flere af de sanser, der hjælper med at holde balancen: synet, ligevægtsystemet i det indre øre og lillehjernen samt muskler og ledenes stillingssans.

– Der er mange årsager til svimmelhed, og blandt de mest hyppige er løse øresten, virus på balancenerven, migræne og spændinger i nakke og skuldre. Men også synsproblemer, problemer med ørerne, skader forskellige steder i nervesystemet og problemer med hjertet eller stofskiftet kan medføre svimmelhed, ligesom svimmelhed er en hyppig komplikation efter blodprop eller blødning i hjernen, fortæller Marie Louise Irskov.

– Desuden skal man ikke underkende det psykiske. Mange, der lider af stress og oplever at være "psykisk i knæ", kan også føle sig svimle. De er tilbøjelige til at spænde op i kroppen – særligt i nakke og skuldre, og det kan nemt resultere i svimmelhed.

### **Kom svimmelheden til livs**

Svimmelhed er noget, som de fleste af os oplever jævnligt – særligt i takt med at vi bliver ældre – men som regel er det muligt at komme svimmelheden til livs.

– Behandlingen afhænger af, hvilken type svimmelhed du lider af, og hvad årsagen er. Skyldes det en medicin, man tager, kan der måske findes et alternativ.

Hvis lidelsen stammer fra nakkemusklernes behandling hos en fysioterapeut eller kiropraktor som regel hjælpe. Ved nogle typer svimmelhed kan ►

fysisk træning og balanceøvelser ofte forbedre tilstanden. At forsøge at undgå stress og uro kan ligeledes afhjælpe svimmelhed, og kun i sjældne tilfælde vil det være nødvendigt at søge læge.

### Hold buegangene i form

Desuden kan du i høj grad reducere risikoen for svimmelhed og bedre din balance ved at udfordre dit vestibulære system.

– Ligesom du træner kroppen, er det også vigtigt at træne og stimulere det vestibulære system i øret. Buegangene i øret registrerer blandt andet din position, bevægelse op og ned, eller om du drejer mod højre



*Faktisk burde vi alle sammen gynge eller tage en tur i karrusellen for at holde svimmelheden fra døren.*



## Nemme øvelser for buegangene

Med lidt opfindsomhed kan vi voksne sagtens træne buegangene og holde dem i form – og dermed holde svimmelheden fra døren. Her er forslag til simple øvelser, som du nemt kan lave i hverdagen:

**Sidder du på en kontorstol**, kan du dreje rundt – og gerne sætte lidt tempo på – naturligvis begge veje.

**Du kan læne dig forover**, så hovedet falder ned mellem knæene, og rette dig op, læne dig bagud og kigge mod loftet (fortsat siddende) – og øge tempo hen ad vejen.

**Du kan fikser blikket på et punkt**, ryste på hovedet, lave nikkebevægelser og til slut tegne 8-taller med næsen, alt imens du holder blikket fikseret.

**Lig på sengen på din højre side**, og rul over på den venstre. Sæt dig op, rejs dig op, og sæt dig ned igen. Læg dig nu ned på venstre side, og rul herefter over på den højre.

Sæt dig op igen, rejs dig op, og sæt dig ned. Gentag øvelsen, gerne i to minutter.

**Vær ikke bange for at blive lidt svimmel**, men svimmelheden skal forsvinde i løbet af et kvarter. Er du usikker på benene, så sørg for at have en hjælper ved din side.

eller venstre, og de har brug for bevægelse for at holde sig i form. Som børn stimulerer vi konstant buegangene og det vestibulære system, når vi løber, hopper og slår kolbøtter, men også når vi kører i karrusel eller gynger. Men det stopper, i takt med at vi bliver ældre, og det er rigtigt ærgerligt, understreger Marie Louise Irskov.

– Alle former for bevægelse er vigtig og med til at træne det vestibulære system, men særligt bevægelser, der er hastighedsbetingede og har retningsskifte, eller hvor vi ryster eller bliver vendt på hovedet, er effektiv stimulering. Faktisk burde vi alle sammen gynge eller tage en tur i karrusellen for at holde svimmelheden fra døren. ■



# 7 HYPPIGE ÅRSAGER TIL SVIMMELHED

## 1. Løse øresten

Øresten eller BPPV (Benign Paroxymal Positional Vertigo) er den hyppigste årsag til svimmelhed, og det skønnes, at 20 procent af dem, der generes af svimmelhed, har BPPV. Svimmelheden opstår pludseligt, i forbindelse med at du bevæger hovedet, når du vender dig i sengen, drejer hovedet eller lægger dig ned, og sygdommen skyldes, at krystaller – små stykker nedbrudt materiale – frigøres fra det indre øre og havner i en af de tre buegange på hver side af hovedet. Løse øresten ses både hos yngre og midaldrende og hyppigst blandt kvinder, og risikoen for at få øresten stiger med alderen.

## 2. Psykisk svimmelhed

Svimmelhed og følelsen af ubalance kan også skyldes psykisk ubalance. F.eks. er det ikke ualmindeligt at opleve svimmelhed i forbindelse med angst og stress. Ofte er svimmelheden ledsaget af andre symptomer som f.eks. hovedpine, utilpashed, følelsen af at skulle besvime, klump i halsen, ubehag i maven eller brystet og slaphed. Stress kan give svimmelhed, bl.a. fordi du er tilbøjelig til at spænde op i kroppen, specielt i nakke og skuldre, og det påvirker de fine strukturer i nakken og blodgennemstrømningen til hovedet.

## 3. Virus på balancenerven

Virusinfektion på balancenerven er

den almindelige betegnelse for denne type af svimmelhed, men der er dog ikke bevis for, at den rent faktisk skyldes en virus. Virus på balancenerven er den tredje hyppigste årsag til svimmelhed fra det indre øre, og sygdommen rammer ofte voksne i alderen 30-60 år. Balancenerven sørger for væsken og balancecentre inde i øret, og svimmelheden kan opstå efter en virusinfektion i de øvre luftveje, f.eks. forkølelse, og symptomerne opstår pludseligt. Typisk har man en følelse af, at alting drejer rundt. Nogle mennesker får også kvalme og opkastninger.

## 4. Menieres sygdom

Menieres er en sygdom i det indre øre, der foruden svimmelhed kan give symptomer som susen i og trykken for ørerne og påvirkning af hørelsen. Ofte starter sygdommen på det ene øre, men nogle rammes også på det andet. Man kender ikke den egentlige årsag til sygdommen, men sommetider kan den skyldes en autoimmunreaktion (når kroppen angriber sit eget væv). Sygdommen rammer oftest i 30-50-års alderen med en lille overvægt blandt kvinder.

## 5. Migræne

Migræne er en hyppig årsag til svimmelhed og ubalance. Det skønnes, at ca. 1/3 af personer, der lider af migræne, oplever svimmelhed. Svimmelhedsmigræne er en kombination af svimmelhed og enten samtidig eller

tidligere migrænesymptomer, og det er en forstyrrelse af nervecellerne i det indre øre, der menes at være årsagen til svimmelheden. Migrænesvimmelhed forekommer i alle aldre, men hyppigst i 30-50-års alderen og hyppigst blandt kvinder. Generelt vil svimmelheden aftage i anfald og styrke efter overgangsalderen.

## 6. Hjertesygdomme

En lang række hjertesygdomme kan indimellem give svimmelhed. Det gælder bl.a. uregelmæssig hjerterytme eller fejl i hjerteklapperne. Men også for højt eller for lavt blodtryk kan give svimmelhed. Sommetider kan du måske opleve, at du bliver svimmel, når du rejser dig hurtigt op. Det skyldes, at blodtrykket pludselig falder, hvorved hjernen ikke får tilstrækkeligt med blod.

## 7. Nakkeproblemer

Det er ikke ualmindeligt, at du oplever svimmelhed, hvis du har problemer med nakken, f.eks. i form af stive nakkemuskler eller myoser (infiltrationer) i nakken. Årsagen til dette kan være dårlig funktion af de nerver, der registrerer hovedets stilling i forhold til kroppen og dermed påvirkning af de nerver og fine strukturer, der går gennem nakken og op til hjernen. Foruden svimmelhed oplever nogen gener i form af hovedpine, træthed og ubehag i nakkens muskler.

## OM EKSPERTEN

**MARIE LOUISE IRSKOV** er autoriseret fysioterapeut. Hun har siden 1995 arbejdet med mennesker, der er ramt af hjerneskade eller anden neurologisk sygdom. Er sammen med Anna Leth Christiansen initiativtager til Neuroform, som de har drevet siden 2007. Se mere på [neuroform.dk](http://neuroform.dk).