

Hyväksyjä: Korva-, nenä- ja kurkkutautien
ylilääkäri Pekka Ranta

Hyväksytty: 6.6.2018

Hyvänlaatuinen asentohuimaus

Syy

Hyvänlaatuisella asentohuimauksella (benign paroxysmal positional vertigo, BPPV) tarkoitetaan sisäkorvaperäistä huimausta, joka johtuu toimintahäiriöstä sisäkorvan kaarikäytävissä. Kaarikäytävissä kehon asentoa ja tasapainoa aistivaan kaarikäytävään kertyvä sakka saa aikaan virheaistimuksen, joka koetaan huimauksena. Noin neljännes huimauksen syistä selittyy hyvänlaatuisella asentohuimauksella, se on yleisin korvaperäisen huimauksen syy.

Oireet

Huimaus tulee usein vain pään ollessa tietyssä asennossa; tyypillistä on karusellimainen huimaus, joka alkaa äkkiä ja liittyy tiettyihin asentoihin kuten makuulle menoon, kyljen kääntämiseen, makuulta nousemiseen tai pään taivuttamiseen. Huimauksen kesto on parin sekunnin ja minuutin välillä ja helpottuu sitten. Huimaukseen voi liittyä myös pahoinvointia.

Hoito

Ilman hoitoa huimauksen keskimääräinen kesto on noin 2-3 kuukautta. Huimauksen paranemista voi kuitenkin nopeuttaa harjoituksilla, joiden tarkoituksena on tarkan liikesarjan avulla saada kaarikäytävään kertynyt sakka poistetuksi ns. Epleyn manööveri (<https://www.youtube.com/watch?v=VtJB5Vx7Xqo>) ja (<https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/dlk/dlk00224.pdf>). Epleyn manööveriä voidaan toteuttaa joko itsenäisesti kotona tai jos tarve vaatii fysioterapeutin avustuksella. Sarja on hyvä tehdä kotona vähintään kerran päivässä, kunnes oireet rauhoittuvat.