

Hyvänlaatuinen asentohuimaus

Hyvänlaatuisella asentohuimauksella 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.

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. Huimaus kestää parin sekunnin ja minuutin väliltä 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. Poliklinikalla harjoitellaan tämä liikesarja, joka voi jo välittömästi helpottaa oireita. [Terveyskirjaston ohje hyvänlaatuisen asentohuimauksen hoitoon Epleyn menetelmällä.](#)

Kotihoito-ohje

Epleyn manööveriä voidaan toteuttaa joko itsenäisesti kotona tai jos tarve vaatii, fysioterapeutin avustuksella. Sarja on hyvä tehdä kotona vähintään kerran päivässä, kunnes oireet rauhoittuvat.

Tarvittaessa voit jättää soittopyynnön korva-, nenä- ja kurkkutautien sairaanhoitajalle puh. (05) 352 6000. Ongelmatilanteissa ole yhteydessä Eksoten Päivystysapuun puh. 116 117.