

Bota din yrsel själv

Yrsel tycks vara en ny folksjukdom bland kvinnor. Ofta har den sitt ursprung i en spänd nacke och kan motverkas med olika övningar.

Kondommassage, käkuppmykning och gungstolsgungning – här kommer ett helt träningsprogram för yrsliga.

● För några månader sedan hade **amelia** en artikel som handlade om yrsel. Tre kvinnor, varav jag var den ena, berättade om våra kraftiga yrslar. Yrseln var så pass besvärande att den blivit handikappande med långa sjukskrivningar som följd.

Alla tre hade vi snurrat runt i vårdkarusellen utan att få någon exakt diagnos. Vår gemensamma nämnare var att vi hade stressat mycket innan yrseln kom. Därför var det ingen djärv gissning att stressen på något sätt hörde samman med våra symptom.

Artikeln gav ett enormt gensvar. Yrsel verkar vara något av en folksjukdom även bland relativt unga och för övrigt friska kvinnor. Synpunkter och tips om vad yrsel kan bero på strömmade in på redaktionen. En av de som hörde av sig var sjukgymnasten Marie Grönstedt, leg sjukgymnast på Oscars sjukgymnastik i Stockholm. Hon är specialiserad på "stressyrslar" och tyckte att våra fallbeskrivningar stämde väl överens med hennes patienter.

– Det brukar vara kvinnor i 30-45-

årsåldern som kommer till mig, säger Marie Grönstedt.

– Ofta är de egenföretagare eller mellanchefer. Jag har hittills inte haft någon arbetslös yrspatient. De är ambitiösa personer med mycket att göra, oftast har de barn. Precis som de yrseldrabbade i amelias reportage har de sökt hjälp på många olika ställen utan att få en diagnos.

Problemet sitter som regel i en alldeles för spänd nacke. Prognosen är god, de flesta av Marie Grönstedts patienter blir bra. Ändå aktar hon sig noga för att säga att din yrsel går över bara du kommer till en duktig sjukgymnast, yrsel kan bero på så väldigt många olika saker. Hon vill helst att hennes patienter ska läkarundersökas ordentligt först för att utesluta allvarliga medicinska problem.

– En öron-näsa-halsspecialist kan ibland

– Även om din yrsel beror på en spänd nacke är det inte säkert att du har ont i nacken, berättar **Marie Grönstedt**, sjukgymnast med lång erfarenhet av stressrelaterad yrsel.



Ett udda men effektivt tips är att fylla en kondom med vatten, slå en knut och lägga den i frysen. Den lilla tippens på kondomen är perfekt för att massera svullna eller smärtande muskler i nacken. Prova gärna att dra den en bit upp över bakhuvudet.



hitta orsaken till yrseln, säger Marie Grönstedt. Vissa drabbas av yrsel på grund av käkproblem och behöver uppsöka en bettfysiolog.

– Dessutom kan blotta tanken på att man kanske bär på någon farlig sjukdom, t ex hjärntumör, göra ren värre.

Under hennes nitton år som sjukgymnast har det aldrig hänt att någon patient visat sig lida av någon allvarlig neurologisk sjukdom och hon vill absolut inte oroa någon i onödan, men en läkarundersökning är alltid bra.

Ett besök hos Marie Grönstedt börjar med ett långt samtal för att titta in vilka typer av besvär patienterna har och när de började. Vanligtvis är det en lång stresshistoria som återges. Genom egenvård har det varit bättre periodvis för att sedan bli problematiskt igen. När patienterna kommer till mottagningen har de ofta hamnat i ett akut läge med kraftiga besvär och kanske sjukskrivning.

– Kvinnor stressar väldigt mycket, även om jag märkt en ökning hos män de senaste åren. Undersökningar visar att kvinnors stress ökar under



dagen för att nå sin topp strax efter arbetstiden på eftermiddagen. För män är det precis tvärtom. En typisk kvinnostress handlar om att tänka på allt man inte kan göra just precis nu.

Det är inte alls så enkelt som att alla yrselpatienter upplever att de har värk i nacken, då hade de troligtvis sökt rätt sorts hjälp från början. För många kommer yrseln som ett isolerat, plötsligt och skrämmande symptom. Ofta är det förknippat med koncentrationssvårigheter och en enorm trötthet.

När Marie Grönstedt känner och frågar visar det sig nästan alltid att patienterna har spänningar i nacken och området runt omkring. De är inte alltid uppmärksamma på att problemet kan sitta just där, kvinnor är dessvärre ganska vana vid att vara spända. Hur många av oss går inte runt och känner det som om vi glömt galjen kvar i kappan?

Det är inte nödvändigtvis så att när man nått en viss spänningsgrad i nacken drabbas man av yrsel. Det är när det är obalans som det blir problem, när ena sidan är mer spänd än

den andra. Kroppen är så fiffigt konstruerad att den alltid försöker hitta balansen, kroppen avskyr obalans!

– Problem med ett öga eller ett öra ger ofta yrsel, berättar Marie Grönstedt. Det blir svårt för hjärnan att förstå när den vanliga jämvikten är rubbad. Efter ungefär sex veckor brukar hjärnan ha vant sig vid det nya intrycket om inget har förändrats. När du har ojämnt spända muskler i nacken tror hjärnan att vi vrider på huvudet fast vi tittar rakt fram.

Eftersom kroppen strävar efter balans och jämvikt utan att kunna hitta den blir vi yra istället. Den här yrseln går inte över av sig självt på några veckor eftersom hjärnan hela tiden försöker förstå vad vi egentligen håller på med. Det brukar ta ungefär ett halvår att få ordning på en besvärlig stressyrsel. När muskelspänningen släppt går också yrseln över.

Att hålla balansen är ett komplicerat system. Få vet att balanssinnet kan påverkas av exempelvis dålig känsel i fötterna. Vår alerta hjärna tror då att vi står på ojämn mark och

vänd

Övningar att göra hemma

Innan du börjar:

Se till att du har några lugna minuter då du verkligen kan koncentrera dig. Gör alla övningar mjukt och försiktigt.

WARNING! Eftersom stressnacke ofta drabbar ambitiösa kvinnor som vill se resultat omedelbart, vill Marie Grönstedt utfärda en varning. Det räcker med att göra övningarna **en gång om dagen**. Effekten kan bli den motsatta om du tränar för ihärdigt.



NACKSTRETCH

1. Kontrollera att du sitter eller står helt rakt men utan att spänna dig. Släpp ner axlarna.
2. Vrid huvudet mjukt åt ena hållet. Titta så långt bort du kan bakom din rygg och nicka någon centimeter. Var noga med att båda axlarna fortfarande är rakt framåtvända – det är bara huvudet som ska röra sig.
3. Stanna en liten stund innan du försiktigt för huvudet fram igen och över till andra sidan. Om du känner i böjen mellan nacken och nyckelbenet kanske du har som en hård öm korv där? Den ska inte finnas! Den här rörelsen mjukar upp dessa muskler samtidigt som du tränar balansen genom att titta långt bakåt. **Om du är riktigt spänd kanske du knappt kan se över din egen axel, men det kommer inte att dröja länge innan du märker en skillnad.**



BALANSÖVNING

1. Sätt fyra lappar på väggen framför dig som på bilden.
 2. Stå helt rak utan att spänna dig.
 3. Titta på den vänstra och högra lappen växelvis tio gånger. Du ska bli lite gungig. Titta sedan växelvis för lapparna överst och nederst.
- Det här är ett utmärkt sätt att träna balansen eftersom du utsätter dig för lite gungighet. För den som lider av yrsel är det här en svår uppgift och du får räkna med att du svajar i början.** Tekniken påminner om den som dansare får lära sig. Om en dansös inte ska trilla omkull efter att ha snurrat länge är hon tvungen att lära sig att fästa blicken.