

Yrsel/balansrubbningar och fysisk aktivitet

Tillståndet

Balans är en förutsättning för mänsklig funktion och skapas av en samlad information från örat, ögat, och ledernas position som tolkas i centrala nervsystemet.

Yrsel är vanligt förekommande i befolkningen och förekomsten ökar med stigande ålder. Nedsatt, förlorad eller störd funktion i en eller flera av balanssystemets delar kan orsakas av åldrande samt av olika sjukdomar och skador.

En beskrivning av yrselsymtomens karaktär, hur länge den pågår, utlösande faktorer och andra symtom är viktig för att kunna ställa rätt diagnos och erbjuda rätt behandling.

Riskfaktorer

Oavsett orsak leder ofta yrsel och balansrubbningar till rörelserädsla och inaktivitet vilket ger mindre stimulans av balanssystemet och därmed en ond cirkel med ökad yrsel och balansrubbning som följd. Yrsel och balansnedsättning hos äldre är en stor riskfaktor för fall och skapar hos många personer en rädsla för att ramla och därmed en minskad benägenhet att röra sig.

Friskfaktorer

Träning vid nedsatt balans och yrsel har som mål en ökad aktivitetsgrad för att minska rörelserädslan. Fysisk aktivitet är en viktig faktor för att träna upp kompensationsförmågan vid nedsatt balans.

Rekommendationer

En blandning av övningar som utlöser yrsel under träning och på det sättet träna upp kompensationsförmågan.

Balansövningar som är utmanande för balansförmågan och mer generell träning för kondition, styrka och rörlighet i måttlig ansträngning minst 2 gånger per vecka. Träningen kan med fördel utföras i grupp.

Risker

Träning för patienter med yrsel och balansrubbningar måste alltid utföras på ett tryggt och säkert sätt för att undvika fall och skapa onödig rädsla.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius FaR-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg.

