

Patsiendiinfo / Enesehooldus / Kuulmine ja kõrvad / Epley manööver **healoomulise asendipeapööritle ravis**

Healoomuline paroksüsmaalne asendivertiigo on tüüpiliselt äkkohtuine peapööritus, mis tekib, kui sisekõrvas tekkiv sade kaltsiumkarbonaadi kristallidest ärritab tasakaaluelundit pea asendi muutumisel.

Asendipeapööritus võib olla kas parempoolne või vasakpoolne ja sellega võib kaasuda iiveldus, oksendamine, tasakaaluhäire ja nüstagm (kontrollimatu silmatõmbus). Peapööritus leeveneb tavaliselt minuti jooksul.

Asendipeapööritle riskiteguriteks on kõrge iga, pea- või kaelatrauma, korduvad kõrvapõletikud, diabeet, kõrgvererõhutõbi, migreen, Ménière'i tõbi, vähene liikumine.

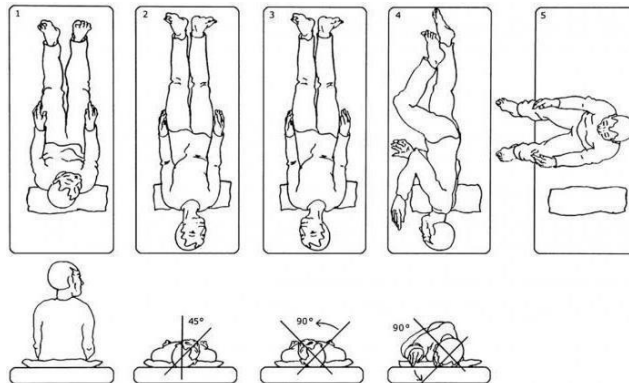
Soovitused sümptomite vähendamiseks

- Püüdke vältida järskede pealiigutusi, kuid proovige mitte vältida liikumist – peapööritle nõrgenevad ajapikku ja rohke liigutamine aitab ravile kaasa.
- Lamades tõstke patjadega pealust kõrgemale.
- Vahetage lamades sageli, kuid aeglaselt pea asendit.
- Tehke tervishoiutõõtaja poolt soovitatud harjutusi (vt Epley manööver), mis aitavad kaltsiumkarbonaadi kristalle liigutada tagasi õigesse kohta.

Epley manööver

Manöövrit tuleb alustada selles suunas, kus probleem on. Kui Te ei ole kindel, kummal pool probleem on, proovige paar päeva ühelt poolt alustades ja kui pearinglus pole paranenud, proovige teiselt poolt alustada. Pildil on toodud välja parempoolne Epley manööver.

1. Istuge voodil või diivanil, jalad välja sirutatud, pea umbes 45 kraadi probleemse poole suunas.
2. Heitke kiire liigutusega selili, kas padi õlgade all nii, et pea jääb rippu või pea ripub üle diivani/voodi ääre. Pea on ikka umbes 45 kraadi probleemse poole suunas. Selles asendis võib tekkida peapööritle, kuid püüdke hoida asendit umbes 1 minut.
3. Pöörake pea umbes 90 kraadi teisele poole ja hoidke asendit umbes 1 minut.
4. Keerake ennast samale küljele, milles viimati asendit hoidsite, pea keeratud pööranda suunas. Hoidke asendit umbes 1 minut.
5. Tõuske istuma.



Pilt: <https://www.perearstiselts.ee/patsiendile/patsiendi-infomaterjalid/54-epley-manoeover-uus/file>

Pärast Epley manöövri sooritamist on soovitatav mõnda aega vältida pikali asendit ja auto juhtimist.

Pöörduge tervishoiuasutuse poole, kui Teil

- sümptomid ei möödu või tulevad tagasi,
- on tasakaaluhäired ja kukute sageli,
- süveneb iiveldustunne ja lisandub oksendamine,
- on tugev peavalu, mis ei möödu,
- on muutused nägemises või kuulmises,
- on nõrkus ja segasus.

Koostatud TÜK kõrvakliinikus 01/2019

Materjali koostamisel on kasutatud Eesti Perearstide Seltsi 2016 aastal koostatud infomaterjali:

<https://www.perearstiselts.ee/patsiendile/patsiendi-infomaterjalid/54-epley-manoeover-uus/file>

SA TÜK Kõrvakliinik
Kuperjanovi 1, Tartu
Telefon: 731 9783
www.kliinikum.ee/korvakliinik