VISUELT INDUCERET SVIMMELHED

Denne information er tænkt som en generel introduktion til emnet. Da balance- og svimmelhedsproblemer påvirker mennesker forskelligt, bør du tale med din læge for at få individuel rådgivning.

Af hensyn til læsevenligheden anvendes generelle personbetegnelser. Personbetegnelserne i denne patientinformation omfatter alle køn, medmindre andet udtrykkeligt er angivet.

Resumé

- En samlebetegnelse for en gruppe symptomer, der skyldes bestemte vestibulære lidelser.
- Der er tale om kronisk svimmelhed eller gangusikkerhed, som normalt udløses ved at se på komplekse mønstre eller bevægelser.
- Symptomerne kan være belastende og begrænsende.
- Behandlingen afhænger blandt andet af, hvad der udløser svimmelheden eller gangusikkerheden.
- Vestibulær rehabilitering og visuelle habitueringsøvelser i hjemmet kan hjælpe.
- Behandlingen kræver tid og tålmodighed.
- Forsøg på at ignorere symptomerne kan forværre dem.
- Det er vigtigt at forblive aktiv – passivitet er IKKE vejen til bedring.

Hvad er visuelt induceret svimmelhed?

Visuelt induceret svimmelhed er ikke en sygdom. Det er en samlebetegnelse for en gruppe symptomer, som opstår ved bestemte vestibulære lidelser.

Visuelt induceret svimmelhed er kronisk svimmelhed eller gangusikkerhed, som udløses eller forværres af store flader med komplekse mønstre eller bevægelser. Det kan for eksempel være supermarkedshylder, flydende trafik eller film på et stort lærred.

Visuelt induceret svimmelhed kan være meget ubehagelig og give problemer i dagligdagen, på arbejdet, i sociale sammenhænge og for den psykiske trivsel.

Visuelt induceret svimmelhed kaldes også visuel svimmelhed, supermarkedssyndrom eller visuelt-vestibulært misforhold.

Cybersyge, det vil sige kvalme eller ubehag ved at se bevægeligt digitalt indhold på elektroniske enheder, er en undergruppe af visuelt induceret svimmelhed.

Hvad skyldes visuelt induceret svimmelhed?

Visuelt induceret svimmelhed opstår som regel som følge af en lidelse i det vestibulære system, for eksempel:

- En akut hovedskade
- Akut benign paroksysmal positionel vertigo (BPPV)/Øresten)

- Akut vestibularisneuritis/virus på balancenerven
- Persisterende postural-perceptuel svimmelhed (PPPD)
- Vestibulær migræne

Det er desuden et hyppigt symptom efter piskesmæld.

Der findes flere teorier om, hvorfor visuelt induceret svimmelhed opstår. De fleste forskere mener, at årsagen er en fejlfunktion eller konflikt mellem de forskellige dele af hjernens balancesystem, ligesom ved transportsyge. Andre mener, at vestibulære lidelser får hjernen til at stole for meget på visuelle signaler for at opretholde balancen; dette kaldes visuel afhængighed.

Hjernens balancesystem kombinerer information fra mange kilder, blandt andet:

- Det vestibulære system (buegangene og otolitorganerne i det indre øre), som registrerer hovedbevægelser og ændringer i hovedbevægelsens hastighed
- Det visuelle system, dvs. øjnene
- Det somatosensoriske system, der sender signaler om position, tryk, bevægelse og vibrationer fra ben og fødder og resten af kroppen til hjernen

Hjernen vurderer hele tiden de forskellige signaler og afgør, hvilke der er vigtigst og mest pålidelige i situationen. Når du for eksempel ser en film, fortæller det visuelle system, at der er bevægelse, mens det vestibulære og somatosensoriske system fortæller, at kroppen og hovedet ikke bevæger sig. Normalt sammenholder hjernen signalerne korrekt: Du ser bevægelse, men kroppen bevæger sig ikke.

Ved visuelt induceret svimmelhed stoler hjernen for meget på informationen fra det visuelle system og for lidt på det vestibulære og somatosensoriske system. Dette kaldes undertiden visuel afhængighed. Når der opstår en konflikt mellem det visuelle system og de øvrige systemer, stoler hjernen i højere grad på synet og konkluderer, at du bevæger dig, selv om du er i ro. Konflikten mellem signalerne kan medføre svimmelhed eller gangusikkerhed.

Nogle undersøgelser har fundet mindre forskelle i forbindelserne mellem hjerneområder hos personer med visuelt induceret svimmelhed. Det kan betyde, at nogle er mere tilbøjelige til visuel afhængighed og derfor lettere udvikler visuelt induceret svimmelhed efter en vestibulær lidelse.

Visuelt induceret svimmelhed udløses som regel af en eller flere af følgende situationer:

- Kørsel i bil, bus eller tog (transportsyge)
- Visuelt travle omgivelser, for eksempel et supermarked
- Bevægelser på en stor flade, for eksempel en film i biografen eller på et stort fjernsyn eller synet af skyer, blade eller vand
- Scrolling på en telefon, tablet eller computer

Symptomer på visuelt induceret svimmelhed

Under en episode med visuelt induceret svimmelhed kan følgende symptomer forekomme:

- Svimmelhed
- Gangusikkerhed

- Uklarhed
- Desorientering
- Kvalme
- Opkastning
- Svedtendens
- Øget spytproduktion
- træthed
- Bleghed

Symptomerne sammenlignes ofte med søsyge eller beruselse.

Visuelt induceret svimmelhed medfører som regel ikke rotatorisk svimmelhed. Der forekommer heller ikke oscillopsi (hoppende eller rystende syn).

Personer med visuelt induceret svimmelhed kan være bange for situationer, som kan udløse symptomerne.

Diagnosticering af visuelt induceret svimmelhed

Visuelt induceret svimmelhed kan skyldes forskellige vestibulære lidelser. Du bør derfor kontakte en neurootolog eller øre-næse-hals-læge med speciale i svimmelhed. Speciallægen optager en grundig anamnese, foretager en neurologisk undersøgelse og udfører forskellige tests for at vurdere funktionen af dit vestibulære system.

Du vil sandsynligvis få foretaget nogle af følgende diagnostiske undersøgelser:

- Høretest og vestibulær funktionsundersøgelse
- Balancetests, som måler, hvad der sker, når du får mindre information fra det visuelle eller somatosensoriske system, for eksempel ved at stå med lukkede øjne på et blødt underlag eller en bevægelig platform
- Billeddiagnostik (MR-skanning)

Behandling af visuelt induceret svimmelhed

Behandlingen afhænger blandt andet af årsagen. Hvis svimmelheden skyldes en underliggende lidelse som vestibulær migræne eller persisterende postural-perceptuel svimmelhed (PPPD), kan behandling af denne lidelse lindre nogle af symptomerne.

Visuelt induceret svimmelhed kræver også målrettet behandling, for eksempel vestibulær rehabilitering og visuelle habituationsøvelser i hjemmet. Målet er at genoptræne balancesystemet og mindske afhængigheden af synet.

En undersøgelse har vist, at lægemidlet acetazolamid muligvis kan hjælpe ved visuelt induceret svimmelhed. Der er dog behov for mere forskning, før det kan anvendes bredt til dette formål.

Håndtering af undgåelsesadfærd og angst

Det er vigtigt, at du fortsætter med dine normale daglige aktiviteter. Forsøg ikke helt at undgå det, der udløser svimmelhed. Du skal langsomt vænne dig til situationerne igen.

Du skal dog heller ikke overdrive, da det kan forværre symptomerne. Vestibulær rehabilitering kan hjælpe gennem kontrolleret eksponering for situationer, som udløser svimmelheden.

Hvis du er bange for symptomerne, skal du tale med din læge om, hvordan du kan håndtere dem. Hos personer, hvor visuelt induceret svimmelhed er en del af persisterende postural-perceptuel svimmelhed (PPPD), kan kognitiv adfærdsterapi (KAT) være en vigtig del af behandlingen. Den kan hjælpe med at håndtere angst og symptomer samt opbygge tryghed og tillid.

Vestibulær rehabilitering

Vestibulær rehabilitering er træningsterapi. Formålet er at hjælpe hjernen med at genlære balancekontrollen og reagere på signaler fra det visuelle og vestibulære system. En certificeret IVRT® svimmelheds- og vestibulærterapeut kan hjælpe med at udarbejde et passende program og fastlægge behandlingsmål.

Visuelle habituationsøvelser

En IVRT® svimmelheds- og vestibulærterapeut kan sammensætte visuelle habitueringssøvelser, som du kan udføre hjemme. Øvelserne anvender videoer, der bevidst skal fremkalde svimmelhed. Du bør begynde langsomt og gradvist med enkle videoer. Med øvelse kan du arbejde dig frem mod længere og mere komplekse videoer.

Det kan du forvente i fremtiden

Cybersyge har et symptombillede, der minder om visuelt induceret svimmelhed. Ved kan cybersyge svimmelheden udløses af virtual reality (VR). I takt med at VR-udstyr bliver mere udbredt, forekommer cybersyge også hyppigere. Derfor forskes der mere i de bagvedliggende årsager til visuelt induceret svimmelhed. Den teknologiske udvikling kan muligvis give mere viden om, hvordan lidelsen kan forebygges og behandles.

For at holde denne patientinformation så kort som muligt har vi udeladt en detaljeret referenceliste. Den kan til enhver tid rekvireres på info@ivrt.de.

På www.IVRT.de finder du artikler om vestibulære sygdomme og rehabilitering samt adresser på læger og terapeuter.

Copyright © Kesgin/IVRT. Berørte må udskrive én kopi til eget brug. Læger og IVRT®-vestibulærterapeuter må udlevere kopier til patienter. Al anden brug kræver skriftlig tilladelse.

INSTITUT FOR VESTIBULÆR REHABILITERINGSTERAPI (IVRT®)