

Huimaus hoitoon virtuaalilaseilla

TEKSTI ILMARI PYYKKÖ

Krooninen huimaus määritellään huimaukseksi, jonka kesto on pitempi kuin kolme kuukautta. Sen oireina ovat tasapainovaikeudet ja huimauksen tunne, mutta ilman kierto- huimaukskohtauksia.

Uutena havaintona kroonisen huimauksen tutkimuksesta on tullut

ilmi, että osalla Menieren tautia sairastavilla on taustalla ristiriita korvakristallien ja kaarikäytävien antamassa tiedossa pään ja vartalon liikkeistä. Oireisto on osittain samankaltainen kuin merimiehillä pitkän laivamatkan jälkeen. He kuvaavat tasapainon häiriötilaa, ”kävelyn huojumisena tai kuin maa keinuisi”. Oire on niin sanottu Mal de Debarquement -oireisto (MdDS). Osa Menieren tautia sairastavista kuvaa tasapainoan myös ikään

kuin ”maa keinuisi” tai kuin ”kävेलisi pumpulilla”. Normaalistikin myrskyävän laivamatkan jälkeen esiintyy tunnetta kuin maa keinuisi, mutta oireiden kesto oli alle 24 tuntia, ja keskimäärin tasapaino-ongelmat kestivät normaalisti 2,6 tuntia.

MdDS:n oireiden syynä Menieren taudissa pidetään kaarikäytävien huonoa yhteistyötä korvakristallien kanssa. Korvakristallithan keräävät tietoa maan vetovoimasta



ja lineaarisesta eli viivasuorasta liikkeestä eteen, sivulle tai alas, kun taas kaarikäytävät keräävät tietoa pään kulmakiihtyvyydestä eli kiertoliikkeestä eteen, sivulle tai alas. MdDS:ssä tasapainoelimen antama tieto korvakristallien toiminnasta ei kytkeytyisikään kaarikäytävien tietoon.

Tasapainon hallinta keinunta- ja heilahtelutyypisissä ongelmissa tarvitsee erityyppistä harjoitusta kuin tasapainoelimen vaurioitumisen jälkeen. Tasapainoharjoittelun tulisi sisältää kaarikäytävien sekä korvakristallielimen yhteistoiminnan harjoittelua. Kuntoutus, jossa käytetään näkökentän liikettä samanaikaisen pään liikkeen aikana, kuten MdDS:ssä, voi olla hyödyllinen myös Menieren tautia sairastavalle. Tietojemme mukaan tähän mennessä ei ole tehty harjoitusohjelmia eikä tutkimuksia, joissa olisi

verrattu Menieren taudissa tehtyjä tavanomaisia tasapainoharjoittelun tuloksia MdDS:n harjoitusten kanssa.

MdDS on 70 %:ssa tapauksista parannettavissa liikeharjoituksilla, jotka parantavat kaarikäytävän ja korvakristallien vuorovaikutusta. Harjoitus tehdään useimmiten käyttämällä virtuaalilaseihin kiinnitettyä älypuhelinia.

Harjoituksessa henkilö katsoo VR-lasien kuvaruudussa liikkuvia viivoja, jotka liikkuvat 10 astetta sekunnissa oikealta vasemmalle. Samalla hän kallistaa päätään sivulle puolelta toiselle n. 0.2 Hz:n tahdissa siten että pää liikkuu oikealta vasemmalle

ja takaisin keskimäärin 5 sekunnin sisällä. Liikettä toistetaan noin 3-5 minuutin ajan. Sen jälkeen hän vaihtaa puhelimen ohjelmassa liikkuvien viivojen suunnan lähtemään vasemmalta oikealle ja toistaa pään liikuttelun samalla juovia katsoen noin 3-5 minuutin ajan.

Hoitokertoja tehdään 1-8 kertaa päivässä. Useimmiten viiden päivän pituinen hoito riittää, mutta tarvittaessa hoitoja voi jatkaa pidemmänkin ajan. Eteen taakse pään heiluttelu ei tuota samanlaisia tulosta tasapainohoidossa kuin sivulle liikuttelu.

Ohjeet virtuaalilasien käyttöönottoon älypuhelimella löytyvät verkkosivuiltamme kohdasta:

Menieren tauti ja hoito/Liikunta ja tasapaino/Mal de Debarquement -harjoitukset

