

Healthier Communities,  
Outstanding Care

**NHS**

Sherwood Forest Hospitals  
NHS Foundation Trust

# Audiology Services

Rehabilitacja  
PrzedSIONkowa



## Czym są zawroty głowy?

Zawroty głowy to termin stosowany na określenie uczucia, jakiego doświadczamy, gdy dochodzi do zaburzenia naszego zmysłu równowagi. Pojęcie 'zawroty głowy' może mieć różne znaczenie dla różnych osób. Zawrotami głowy możemy stosować, kiedy kręci nam się w głowie lub chwiejemy się na nogach. W niektórych przypadkach możemy wówczas doświadczać nudności, a nawet wymiotów. Niezależnie od naszych indywidualnych odczuć, zawroty głowy mogą nas przerazić, chociaż nie zagrażają naszemu życiu.

'Vertigo' to pojęcie stosowane na określenie zawrotów głowy, kiedy osoba ich doświadczająca ma wrażenie, że jej otoczenie się porusza, podczas gdy ona stoi w miejscu.

## Ośrodek równowagi

Aby utrzymać równowagę, polegamy na trzech źródłach informacji:

- Obrazy rejestrowane przez oczy pozwalają nam ustalić nasze położenie względem otoczenia;
- Receptory mięśniowe znajdujących się w szyi, plecach i nogach informują mózg o tym, czy stoimy, siedzimy, czy też poruszamy się.
- W wewnętrznej części każdego ucha znajduje się mechanizm równowagi (błędnik przedsionkowy). Błędniki wysyłają impulsy do mózgu, informując nas o położeniu głowy względem podłoża i środowiska.

Wszystkie te informacje pozwalają nam zachować równowagę i poruszać się, np. chodzić lub biegać.

Jeżeli jeden z ww. ośrodków nie funkcjonuje prawidłowo, nasza zdolność do zachowania równowagi zostaje zaburzona.

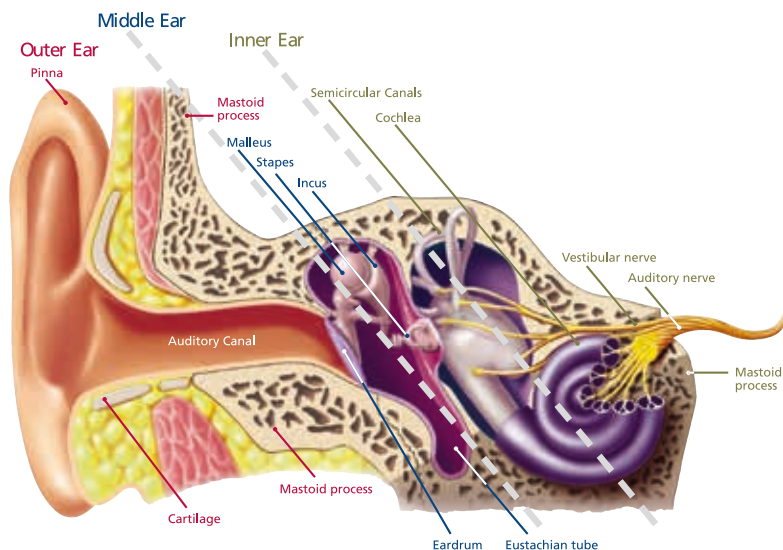
## Układ przedsionkowy

Ucho zbudowane jest z trzech głównych części - zewnętrznej, środkowej i wewnętrznej. Ucho wewnętrzne składa się ze ślimaka (organu odpowiedzialnego za zdolność słyszenia) oraz układu przedsionkowego (odpowiedzialny za równowagę).

W każdym układzie przedsionkowym znajdują się trzy pary kanałów (kanały półkoliste), które pozwalają określić, kiedy poruszamy głową. Ponadto, znajdują się tam również dwie struktury zwane otolitami, które informują mózg, kiedy głowa porusza się w linii prostej, i określają położenie głowy względem siły przyciągania ziemskiego.

Zawroty głowy występują wówczas, kiedy prawy i lewy ośrodek równowagi nie działają symetrycznie i mózg zaczyna myśleć, że poruszamy głową, podczas gdy pozostaje ona w bezruchu.

## Anatomia ucha



## Powody powstawania zawrotów głowy

Zaburzenia równowagi mogą powstawać z wielu różnych powodów, do których możemy zaliczyć:

- Zapalenie błędnika/zapalenie nerwu przedsionkowego – zapalenie części przedsionkowej wewnętrznej części ucha/nerwu przedsionkowego. Do objawów zaliczamy ostre zawroty głowy, którym mogą towarzyszyć nudności i/lub wymioty. Zawroty mogą nasilać się podczas nagłych ruchów głowy.
- Choroba Ménière'a - przewlekła, postępująca choroba, która upośledza zarówno ośrodek równowagi, jak i ośrodek słuchu w uchu wewnętrznym. Do głównych objawów choroby należą zawroty głowy, szum uszny i utrata słuchu.

Do innych powodów zaliczyć możemy łagodne położeniowe zawroty głowy, urazy głowy, zabiegi operacyjne w obrębie ucha, zaburzenia centralnego układu nerwowego, degeneracja ośrodka równowagi w związku z postępującym wiekiem, czy też dekompensacja doświadczonego w przeszłości urazu w wyniku stresu lub innej choroby. Często nie można jednak zidentyfikować powodów.

### Rehabilitacja

Rehabilitacja przedsionkowa stanowi formę leczenia odpowiednią dla osób doświadczających zawrotów głowy lub problemów z równowagą. Leczenie polega najczęściej na ustaleniu planu ćwiczeń, które z czasem powinny pozwolić złagodzić doświadczane dolegliwości.

Celem rehabilitacji przedsionkowej jest umożliwienie mózgowi określenie pewnej tolerancji dla pozycji lub ruchów, które mogą wywoływać zawroty głowy. Im częściej zawroty głowy wywoływane są w ten sposób, tym częściej mózg się do nich przyzwyczai i będzie w stanie je przezwyciężyć.

Osoby doświadczające zawrotów głowy uczą się, w jaki sposób należy unikać czynności, które wywołują zawroty głowy. Program rehabilitacji przedsionkowej zazwyczaj zachęca do wykonywania tych czynności w takiej sytuacji, kiedy osoby doświadczające zawrotów głowy mają nad nimi pełną kontrolę. Aby w pełni zrealizować program, konieczna jest silna wola i wytrwałość. Równie korzystna będzie zachęta ze strony partnera lub przyjaciela. Im częściej jednak ćwiczymy, tym szybciej dojdziemy do siebie.

Opiekujący się Państwem audiolog wybierze dla Państwa najskuteczniejszy plan.

**Ćwiczenia Cawthorne-Cooksey'a**

**Ćwiczenia Brandta-Daroffa**

Każde ćwiczenie powinno być powtarzane dziesięć razy. Ćwiczenia opisane w Części A należy wykonywać z otwartymi oczami. Ćwiczenia w pozostałych częściach powinno się wykonywać pięć razy z otwartymi i pięć razy z zamkniętymi oczami.

### Część A:

#### **Ćwiczenia należy wykonywać w pozycji siedzącej, a z czasem w pozycji stojącej.**

1. Trzymając głowę nieruchomo, prosimy poruszać oczami do dołu i do góry.
2. Trzymając głowę nieruchomo, prosimy poruszać oczami w lewą i w prawą stronę.
3. Prosimy skupić wzrok na palcu wskazującym, poruszając wyciągniętą ręką w kierunku nosa, a następnie odwodząc ją w bok.

### Część B:

#### **Ćwiczenia należy wykonywać w pozycji siedzącej, a z czasem w pozycji stojącej.**

1. Prosimy pochylić głowę (broda w kierunku klatki piersiowej), a następnie do tyłu.
2. Prosimy poruszać głowę z jednej strony w drugą.

### Część C:

#### **Ćwiczenia należy wykonywać w pozycji stojącej.**

1. Trzymając miękką piłkę, prosimy dotknąć nią podłoża, a następnie się podnieść.
2. Jak wyżej, ale obracając się w lewą i w prawą stronę zanim się Państwo podniosą.
3. Prosimy przerzucać piłkę z jednej dłoni do drugiej, cały czas obserwując piłkę.
4. Prosimy umieścić piłkę między kolanami, a następnie unieść kolana nad głowę, cały czas obserwując piłkę.
5. Prosimy opuścić głowę i ramiona w lewą i w prawą stronę, dotykając zewnętrznej części kolan.
6. Prosimy usiąść, a następnie wstać, obracając się w miejscu. Następnie należy usiąść, wstać i obrócić się w przeciwnym kierunku.\*
7. Prosimy obrócić się w obu kierunkach, nie siadając.\*

### Część C:

8. Jeżeli mają Państwo do dyspozycji wystarczająco dużo miejsca, prosimy chodzić w kółko razem z partnerem, rzucając do siebie piłkę.\*
9. Prosimy chodzić w kółko razem z partnerem, trzymając się za ręce (mogą Państwo oboje doświadczać zawrotów głowy).\*

### Część C:

#### **Ćwiczenia należy wykonywać w pozycji leżącej.**

1. Prosimy obrócić głowę z lewej strony w prawą.
2. Prosimy obrócić całe ciało z lewej strony w prawej.
3. Jak wyżej, ale siadając między kolejnymi obrotami z jednej strony na drugą.

**Ćwiczenia powinny być wykonywane 3 - 4 razy dziennie, jednak nie zawsze może to okazać się możliwe. Prosimy jednak postarać się wykonywać ćwiczenia możliwie jak najczęściej. Niektóre z nich, w szczególności te opisane w Części A i B, mogą być wykonywane w dowolnym miejscu, podczas gdy te oznaczone (\*) powinny być wykonywane w obecności innej osoby, przynajmniej na początku.**

**PROSIMY NIE OBAWIAĆ SIĘ PRZERWAĆ,  
JEŻELI MAJĄ JUŻ PAŃSTWO DOSYĆ.**

W każdym przypadku należy przerwać, kiedy poczują się Państwo słabo. Zawsze mogą Państwo kontynuować później.

### **Łagodne napadowe położeniowe zawroty głowy (BPPV)**

BPPV jest zaburzeniem równowagi, które powstaje, kiedy uwolnione cząstki węglanu wapnia (kamyczki błędnikowe), z części ucha wewnętrznego, zwanej łagiewką, przemieszczają się swobodnie do kanałów półkolistych. Kanały półkoliste zawierają płyn, który porusza się, kiedy obracamy głowę i wysyła sygnały do mózgu, informujące o ruchu. Obecność kamyczków błędnikowych w kanałach półkolistych wpływa na ruch płynu i w efekcie do mózgu wysyłane są fałszywe sygnały, powodujące zawroty głowy.

### **Czym są ćwiczenia Brandta-Daroffa?**

Ćwiczenia Brandt-Daroffa są stosowane w leczeniu łagodnych napadowych położeniowych zawrotów głowy (BPPV).

### **Jakie są korzyści z wykonywania ćwiczeń?**

Ćwiczenia mogą powstrzymać zawroty głowy, których doświadczają osoby, cierpiące na BPPV. Nie jest jasne, dlaczego ćwiczenia odnoszą pozytywny skutek. Niektóre badania sugerują, że ćwiczenia, przede wszystkim, pomagają zmienić umiejscowienie luźnych kryształków, które powodują zawroty głowy. Inne dowody zdają się wskazywać, że powtarzane narażenie się na uczucie zawrotów głowy zmniejsza ich intensywność.

### **Jakie są zagrożenia i wady?**

Ćwiczenia mogą powodować zawroty głowy, a zatem powinny być wykonane w bezpiecznym środowisku, najlepiej w obecności innej osoby. Niektórzy ludzie uważają, że trudno jest wytrwać w ćwiczeniach, ale ćwiczenia cieszą się dobrym wskaźnikiem sukcesu.

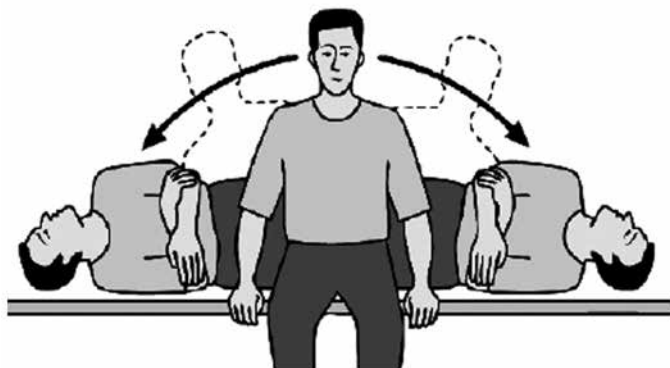
### Czy są jakieś alternatywy dla wykonywania tych ćwiczeń?

Istnieją alternatywne ćwiczenia ruchowe, które mogą być stosowane w leczeniu BPPV, takie jak manewr Epley'a. Twój specjalista może wykonać manewr Epley'a z Tobą w klinice, a następnie zalecić ćwiczenia Brandt-Daroffa do wykonania w domu, ponieważ są one łatwiejsze do wykonania bez nadzoru.

### Proponowany harmonogram ćwiczeń

Ćwiczenia powinny się wykonywać trzy razy dziennie przez dwa tygodnie, pięć powtórzeń w rano, pięć powtórzeń w godzinach popołudniowych i pięć powtórzeń w godzinach wieczornych.

1. Rozpocznij od wyprostowanej pozycji siedzącej na skraju łóżka.
2. Obróć głowę o 45 stopni w lewo, tak daleko, jak daleko nie powoduje to braku komfortu.
3. Połóż się na prawym boku.
4. Pozostań w tej pozycji przez 30 sekund lub do czasu, aż ustąpią jakiegokolwiek zawroty głowy.
5. Usiądź i obróć głowę tak, aby ponownie była skierowana na wprost.
6. Obróć głowę o 45 stopni w prawo, tak daleko, jak daleko nie powoduje to braku komfortu.
7. Połóż się na lewym boku.
8. Pozostań w tej pozycji przez 30 sekund lub do czasu, aż ustąpią jakiegokolwiek zawroty głowy.
9. Usiądź i obróć głowę tak, aby ponownie była skierowana na wprost. Powyższy opis to jedno powtórzenie ćwiczenia.





Aby ustalić termin spotkania lub uzyskać informacje na temat ćwiczeń, prosimy skontaktować się z Heather Day-Lascelles (Dyrektor Oddziału Audiologicznego) lub Cheryl Gamlin (lekarza audiologa) pod numerem 01623 622515 wew.: 3036/6171/3341.

### **Sherwood Forest Hospitals NHS Foundation Trust - Audiology Services**

Clinic 8, King's Treatment Centre  
King's Mill Hospital  
Mansfield Road  
Sutton-in-Ashfield  
Nottinghamshire NG17 4JL  
Telephone: **01623 672383**  
Email: **[sfh-tr.audiology@nhs.net](mailto:sfh-tr.audiology@nhs.net)**  
Textphone: **0792 0206720**

Newark Hospital  
Boundary Road  
Newark  
Nottinghamshire  
NG24 4DE  
Telephone: **01636 685750**  
Email: **[sfh-tr.audiology@nhs.net](mailto:sfh-tr.audiology@nhs.net)**  
Textphone: **0792 0206720**

### **The British Society of Audiology - Balance Interest Group**

Telephone: **01189 660622**  
Website: **[www.balancenetwork.org/patient](http://www.balancenetwork.org/patient)**

### **The Ménière's Society**

Telephone: **0845 120 2975**  
Email: **[info@menieres.org.uk](mailto:info@menieres.org.uk)**  
Website: **[www.menieres.co.uk](http://www.menieres.co.uk)**





---

### Further sources of information

NHS Choices: [www.nhs.uk/conditions](http://www.nhs.uk/conditions)  
Our website: [www.sfh-tr.nhs.uk](http://www.sfh-tr.nhs.uk)

### Patient Experience Team (PET)

PET is available to help with any of your compliments, concerns or complaints, and will ensure a prompt and efficient service.

**King's Mill Hospital:** 01623 672222

**Newark Hospital:** 01636 685692

Email: [sfh-tr.PET@nhs.net](mailto:sfh-tr.PET@nhs.net)

If you would like this letter or information in an alternative format, for example large print or easy read, or if you need help with communicating with us, for example because you use British Sign Language, please let us know. You can call the Patient Experience Team on 01623 672222 or email [sfh-tr.PET@nhs.net](mailto:sfh-tr.PET@nhs.net)

This document is intended for information purposes only and should not replace advice that your relevant health professional would give you. External websites may be referred to in specific cases. Any external websites are provided for your information and convenience. We cannot accept responsibility for the information found on them. If you require a full list of references for this leaflet, please email [sfh-tr.patientinformation@nhs.net](mailto:sfh-tr.patientinformation@nhs.net) or telephone 01623 622515, extension 6927.

To be completed by the Communications office Leaflet code: PIL202401-01PL-VRMP Created: January 2024 / Review Date: January 2026
--