



Glad sommar!



Den kom, den gick och kom tillbaka. Sommarvärmen. Erkänn att du drabbades av en stark känsla av tvivel kring midsommar och tänkte att "jaha, det va tydligen det vi fick i år...". Priserna på utlandsresorna sköt i höjden. Skärgårdskrogar och butiker gick på knäna. Ibland undrar jag om vädergudarna står i allians med researrangörerna. Tänk om man kunde betala extra och få utlovat bra väder. Baggage 259 kr. Sittplats 149 kr. Mat inkl. alkoholfri dryck 69 kr. Solgaranti under semestern 1199 kr. Så värt det!!

Kanske har du redan lagt jobb och stress bakom dig och kommit in i semesterlunken. Det vi erfarit på kliniken är att många tycks stressa mycket för att hinna undan med allt innan de tar en välförtjänt ledighet. Ett symptom som ofta uppstår i samband med stress är yrsel. Läs mer om yrsel och tänkbara orsaker till detta i månadens nyhetsbrev. Trevlig läsning och glad sommar!

Yrsel

- ett symptom, ingen sjukdom

Yrsel är vanligt och en del av den mänskliga tillvaron. En svensk avhandling uppger att var tredje kvinna och var sjunde man i yrkesverksam ålder lider av "yrsel" i varierande grad (Mendel 2007). Och i amerikanska undersökningar beskrivs "dizziness" som den tredje vanligaste sökorsaken i sjukvården (Kroenke 1989).

VAD ÄR YRSEL?

Yrsel är ett symptom som beror på att inkommande signaler från balanssystemet inte matchar dem som hjärnan förväntar sig. En mängd olika störningar och sjukdomar framkallar symtomet yrsel. De flesta av dessa sjukdomar kan idag identifieras och behandlas.

Balansorganen består av flera områden i hjärnan som tar emot och bearbetar intryck från synen, balansorganen i innerörat och rörelseapparaten. Yrsel uppstår när hjärnan uppfattar informationen från kroppens position och från våra olika sinnen som oförenliga.



Upplevelsen av yrsel är högst personlig och kan inte mätas på något sätt. I medicinskt språkbruk skiljer vi mellan yrsel och vertigo.

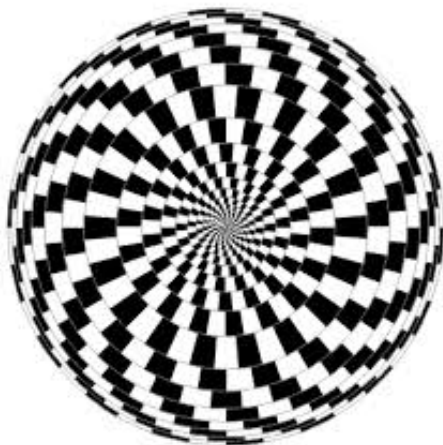
Yrsel har de flesta människor upplevt. Man känner sig vinglig och instabil och upplever en svajande och ostadig känsla. Många känner sig yra i huvudet och det kan svartna för ögonen.

Vertigo är en intensivare och kraftigare upplevelse av att antingen omgivningen eller man själv snurrar runt, en karusell-liknande känsla. Man kan också uppleva en gungande känsla, som om man är ombord på en båt.

Balansen är beroende av informationen från ögon, balansorgan och kroppens muskler och leder. Det flesta orsakerna till yrsel är vanligtvis ofarliga. Men om yrseln följs av nedsatt hörsel, kraftigt öronsus, försämrad syn, feber, svår huvudvärk, bröstsmärtor, hjärklappning eller andningsbesvär bör du uppsöka en läkare.

YRSEL KAN KOMMA IFRÅN...

- *Balansorganen*. De vanligaste orsakerna är då kristallsjukan, inflammation i balansnerven och Meniers sjukdom.
- *Syner*
- *Sinnesinformation från muskler, leder och sensorer*.



Begreppet yrsel är i sig diffust och förvirrande. Upplevelsen kan exempelvis innebära en känsla av ostadighet, karusellkänsla, känslan av att svimma, känslan av att något rör sig, svårigheter att fokusera blicken, obehag i samband med huvudrörelser, en överklighetskänsla, känslan av dålig balans, känslan av att tappa kontrollen och falla, en känsla av desorientering, en vag obehagskänsla eller enbart känslan av att något är fel.

Upplevelsen av yrsel kan vara ett skrämmande tillstånd. Det ger ofta psykiska komplikationer, en existentiell överlevnadsångest. Orsaken till detta är att balanssystemet är sammankopplat med hjärnans ångestsystem.

Uppkomsten av yrsel kan ses som en informationskonflikt. Det är genom förmågan att medvetet uppleva att bearbetad information är felaktig, oväntad eller opålitlig som människor framkallar känslan av yrsel. Upplevelsen av yrsel är högst personlig och kan inte mätas på något sätt.

Små informationskonflikter ger lindriga yrselsymtom, till exempel en vag

ostadighetskänsla men utan illamående eller påverkan på gångförmågan. Ett exempel är fenomenet Landstigningssjuka MDD - en diffus gungande känsla som kan uppkomma efter att du klivit iland på fast mark igen när du färdats med båt.

Stora informationskonflikter leder till dramatiska upplevelser av yrsel och obalans. Gångförmågan kan påverkas. Illamåendet kan vara så uttalat att man kräks och blir så trött att man somnar. Exempelvis på detta är sjösjuka eller åksjuka.



Resultatet av stora informationskonflikter, oavsett av vilken orsak, leder till en aktivering av flera centra i hjärnan och i hjärnans stam.

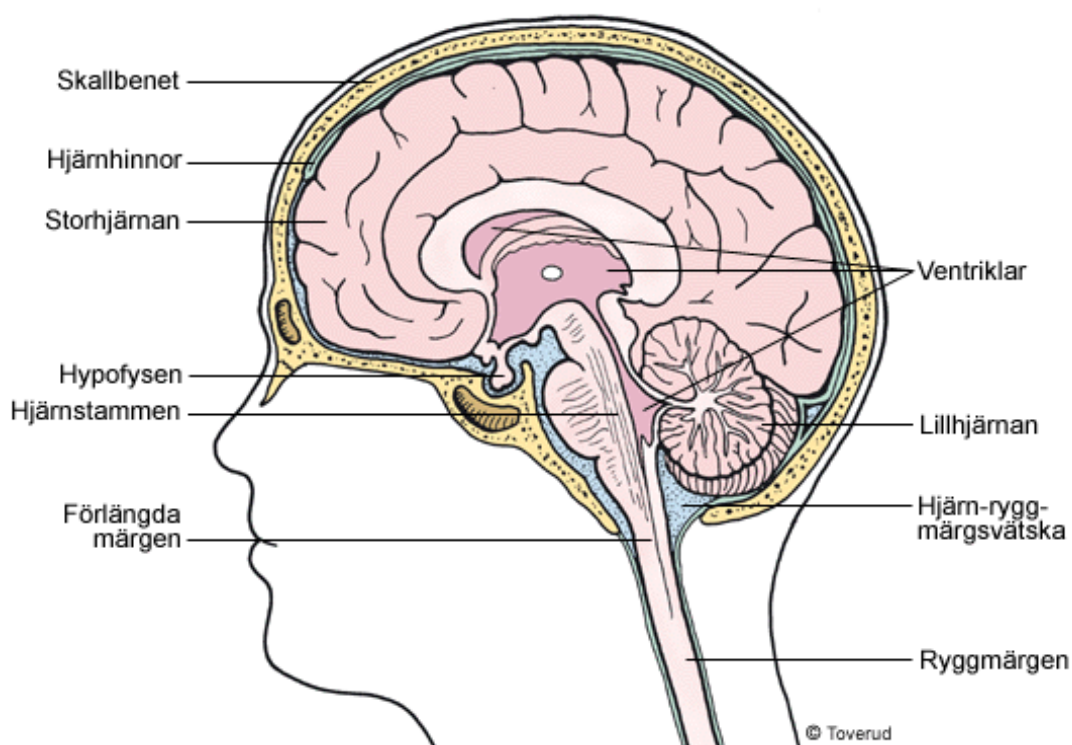
- I *hjärnstammen* aktiveras kräkcentrat (illamående, kräkningar), vaguskärnan (kallsvett, blodtrycksfall, magtarmrörelser upphör), ögonmotorkärnorna (störd ögonmotorik och sjukliga ögonrörelser så kallad nystagmus) och vakenhetscentrat (trötthet).

- *Ryggmärgsbanorna* påverkas (gångstörning och svårigheter att gå rakt, behov av att ta stöd).

- *Limbiska systemet*, "psyket", påverkas. (oro och rädsla. Existentiell dödsångest kan uppkomma).

- *Medvetandet* påverkas och blir varse att något är fel (känslan av yrsel).

Stora informationskonflikter leder alltså till kaos i centrala nervsystemet och till en kaskad av flera obehagliga fysiska symtom. Kallsvett, illamående och balansrubbing.



YRSEL ÄR OFTA FÖRKNIPPAT MED RÄDSLÅ

Det flesta människor som insjuknar i plötslig yrsel uppfattar tillståndet som livshotande och föreställer sig att det drabbats av en infarkt i hjärnan eller att de har fått en hjärntumör. Men i de allra flesta fall av plötslig yrsel utan neurologiska symtom samtidigt (exempelvis förlamningar eller känselbortfall i armar, ben eller ansikte, kraftig huvudvärk, förvirring, fullständig oförmåga att själv kunna stå, svårt att tala och svälja, dubbelseende) är orsakerna godartade. Bara en väldigt liten andel av patienter med sådana plötsliga yrselsymtom har i genomförda vetenskapliga undersökningar visat sig vara ett tillstånd med syrebrist i hjärnan, så kallad stroke.

NACKUTLÖST / CERVIKOGEN YRSEL



Nackens muskler och leder är rikligt försedda med känselkroppar, så kallade proprioceptorer, som känner av musklernas spänning och ledernas läge. Proprioceptionen är kroppens led- och muskelsinne som informerar centrala nervsystemet om kroppsdelarnas inbördes positioner och rörelser. Av alla muskler i kroppen är de djupa musklerna kring nackryggraden de som har den högsta tätheten av muskelsinnesreceptorer. Den troliga orsaken till detta är att informationen från nackens led- och muskelsinne behövs för att ge referenssignaler till balanssinnet och huvudets läge i förhållande till bålen. Denna information är nödvändig för att balansreflexerna från balansorganen i innerörat ska fungera perfekt.

Nackutlöst yrsel kan bero på skador, belastningar och/eller spänningar i nacken som då ger en störning av informationen till nackens proprioceptorer. Dock är detta ganska omtvistat då det tyvärr inte finns något test som kan bevisa att yrseln beror på detta.

SYM TOM

Nacksmärta ofta i kombination med muskelömheter och samtidig yrsel. Nackbesvären ska ha börjat innan yrseln uppstår, i annat fall är det sannolikt att nackproblemen är en följd av yrseln. Nackutlöst yrsel är av ostadighetskaraktär med en känsla av att man har dålig balans och tar snedsteg. Muskelspänningar i nacken med åtföljande muskelvärk komplicerar ofta andra yrselsjukdomar.

Vid cervikogen yrsel är behandlingen led- och muskelbehandling, något som våra naprapater kan hjälpa dig med. I annat fall bör man först söka sig till en läkare för att utesluta andra diagnoser.

Nyheter på kliniken

MÅNADENS BIDRAG

Så här i VM-tider känns det relevant att skänka pengar till något som rör fotboll. Vi vet alla att fotboll på den nivån har blivit en business med enorma pengar inblandade men vi ska inte glömma bort vad idrotten i grund och botten kan göra för unga beträffande självförtroende, självkänsla, samhörighet, uppfostran, kunskap och mycket mer.

Cecilia Andrén Nyström grundade Futebol dá força, som på svenska betyder fotboll ger styrka, i Moçambique år 2012. Organisationen syftar till att stärka tjejers självförtroende och ge dem konkreta verktyg så att de själva kan förbättra sina framtidsutsikter. Fotbollen, och framförallt fotbollslagen, blir en neutral mötesplats där tjejerna får stöd, kunskap och kraft. Futebol dá força har på kort tid utvecklats till ett nationellt utbildningsprogram för unga ideella ledare. De utbildas som fotbollstränare, men även i sex- och samlevnad, värdebaserat ledarskap, mänskliga rättigheter och hur de som förebilder kan verka för att förebygga våld och sexuellt utnyttjande av tjejer. Läs mer [här](#).

Månadens välgörenhetsbidrag på 800 kr går därmed till denna organisation. Tack för att du bidrar!

GOLFTOUREN

Just i detta nu pågår Scottish Open och såväl Linda som Helena är på plats i Aberdeen. Två av våra spelare går bra och ligger på 3:e (Kristoffer Broberg) respektive 7:e (Mikko Ilonen) plats inför sista rundan. Följ resultaten på www.europeantour.com.

SEMESTERTIDER

Vi vill påminna om våra semestertider...

Helena har semester v. 30-32

Linda har semester v. 30-31

Santiago har semester v. 28-33

Dessutom är Linda och Helena i Skottland måndag-onsdag v. 29.



Naprapatbussen

SEMESTERUPPEHÅLL

Under industrisemestern är det ingen som vill ha oss... =(Men som tur är så tar även

sommaren slut (!?) och vi drar igång igen enligt följande:

Skanska NKS: fredag v. 31

Skanska Fredriksdal: torsdag v. 32

Skanska Järfälla: ännu oklart

Ikano Fruängen: onsdag v. 32

Ikano Ursvik: onsdag v. 33

Byggmästargruppen: ännu oklart

**THE HAPPIEST PEOPLE DOES NOT HAVE THE BEST OF EVERYTHING.
THEY JUST MAKE THE BEST OUT OF EVERYTHING.**

Glad sommar

önskar

Helena, Linda och Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB**

Detta nyhetsbrev skickades till **{Email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)