

Yrsel

Ursprunglig version: 2014-12-03
Reviderad senast: 2022-01-25
Ändrad senast: 2025-12-13

Egenvård

Att känna sig yr är mycket vanligt. Yrsel kan kännas på olika sätt, t ex en snurrande känsla, en känsla av ostadighet eller som att man håller på att svimma. Det finns flera orsaker. Yrsel är ofta snabbt övergående och oftast ofarligt.

Många äldre har yrsel och en känsla av ostadighet utan att en undersökning kan visa på en tydlig orsak. Ibland kan läkemedel bidra.

Om yrseln känns som en lättare ostadighet eller att det gungar lite kan enkla balansövningar vara till nytta. Promenader, gärna på lite ojämnt underlag, och måttlig fysisk träning rekommenderas. Alla över 65 år rekommenderas regelbunden balansträning. Vid svårare besvär, t ex att det känns som det snurrar, är det lämpligt att kontakta hälso/vårdcentral för att få instruktioner eller vidare hänvisning.

Vid en lättare och tillfällig balansrubbning som inte påverkar arbetsförmågan eller förmågan att klara de vardagliga aktiviteterna kan man avvakta tills man i vanliga fall blir bättre inom några (3-4) dagar.

Man bör kontakta hälsocentral/vårdcentral om

- yrseln är svår
- yrseln förvärras eller inte går tillbaka
- man får en yrsel som ändrat karaktär jämfört tidigare yrselbesvär.

Man ska ringa 112 om man får yrsel och samtidigt

- plötsligt får svåra problem att hålla balansen
- blivit förlamad i ena sidan av kroppen eller att ansiktet domnar, eller har svårt att tala
- blivit mycket illamående och kräks
- har slagit i huvudet eller har svimmat
- har feber och öronvärk, svår huvudvärk eller har svårt att böja huvudet framåt
- har ont i bröstet, oregelbunden hjärtrytm eller besvär att andas.

Patientinformation
[1177.se om Yrsel](https://1177.se/om-yrsel)

[Program för balansträning hos äldre](#)

[Träning vid godartad lägesyrsel](#)

[Träning vid nedsatt funktion på balansnerven](#)

Primärvård

Flertalet yrselpatienter bör primärt bedömas av läkare.

Anamnes:

Yrsel "i huvudet" eller balansstörning? Ihållande yrsel eller episoder med yrsel? Är yrseln positionsberoende? Beskriv patientens första eller senaste anfall. När, var, hur? Handlar obehagen om attackvisa anfall eller är det obehag vid rörelse? Associerade faktorer? Öronsus, värk i öra eller rörelseapparat, domning, svimningskänsla, rytmrubbning, illamående? Besvär från syn, rörelseapparat, hörsel eller CNS? Bidragande faktorer som andra sjukdomar, läkemedel, missbruk, inaktivitet? Hur påverkas patientens livssituation?

Fysikaliskt status: Följande kan ingå beroende på anamnes:

Allmäntillstånd? Öronstatus: Hörsel? Akut eller kronisk otit? Munhåla och svalg: Symmetri? Blodtryck: Hypotoni? Ortostatism? Hjärta: Arytmi, blåsljud? Nackstatus. Otoneurologiskt status samt anpassat neurologstatus med inriktning mot cerebellum och hjärnstam: Nystagmus (spontan eller lägesrelaterad?). Ansikts- och ögonmotorik (Facialis pares? Diplopi?). Finger-näs och knä-häl (Ataxi? Koordinationsstörning?). Diadokokinesi. Rombergs test. Grasset (Armpares?). Gångmönster (Bredspårigt? Falltendens? Benpares?). Fotstatus (Sensibilitetsnedsättning? Polyneuropati?).

Undersökningar

- Hb, BT, ortostatiskt prov, EKG, glukos, ev elektrolyter, ev B12/folat, ev hörselprov, [Dix-Hallpike](#) (figur 2), Supine Head Roll Test, vestibulärt impulstest (positivt test talar för vestibulär genes, se [instruktionsvideo](#)).

Differentialdiagnostiska överväganden, v g se [Läkemedelsboken](#)

Central och/eller cirkulatorisk störning

ex stroke, arytmi, infarkt, tumörmisstanke (progredierande symtom)

- överväg radiologisk utredning eller remiss
- översyn läkemedel.

Vestibulär (otogen) yrsel - överväg remiss

- vid benign lägesyrsel [Epleys manöver](#) (figur 3), fysioterapi.

Proprioception - ex synproblematik, nackbesvär, värk och polyneuropati

- fysioterapi.

Psykogen yrsel

(ex stress, paniksyndrom eller 3PY = Persisterande Postural Perceptuell Yrsel; tidigare benämnd postural fobisk yrsel)

- psykolog/kuratorskontakt, fysioterapi.

Multisensorisk svikt (främst äldre)

- se över [läkemedel](#)
- BT, ortostatiskt prov, Dix-Hallpike
- arbetsterapi, fysioterapi.

Åtgärder på hälso/vårdcentral:

Fysioterapeut: Yrsel- och balansträning, fallriskbedömning och fallpreventiv träning. Epleys manöver.

Arbetsterapeut: Fallriskbedömning och fallprevention.

Psykolog/kurator: KBT vid fobisk yrsel och paniksyndrom/ångest/depression.

Uppföljning v b t ex hos fysioterapeut, läkare eller arbetsterapeut.

Specialistvård

Akut hänvisning/remiss till akutmottagning

- Plötsligt svår akut yrsel (stroke? vestibularisneuronit?), ev kräkningar, huvudvärk, fokalneurologi samt gångstörning.

- Episodisk yrsel med anamnes på fokala neurologiska bortfall eller medvetandeförlust.

Akutmottagning

Anamnes tagandet ska fokusera på duration gällande yrsel samt eventuellt utlösande faktorer. Vid förekomst av associerade symtom i samband med yrsel, såsom infektion, blödning, dyspné, arytmi eller neurologiska bortfall, bör dessa primärt utredas och behandlas. Isolerad yrsel ska utredas med avseende på central eller perifer genes, inklusive neurologstatus och nystagmusbedömning med video-Frenzel eller motsvarande.

Om patienten uppfyller kriterierna för Akut vestibulärt syndrom(AVS):

- akut ihållande yrsel
- spontan nystagmus
- illamående/kräkning

Gå vidare med HINTS + algoritmen om:

- Perifera fynd => ÖNH-jour
- Centrala fynd => Stroke/medicinbakjour

Vid avsaknad av spontan nystagmus och fokala bortfall ska gångförmågan bedömas med ett gångtest. Nyttillkommen gångstörning motiverar kontakt med stroke/medicinbakjour; annars bedöms risken för stroke som låg.

Elektiv remiss Neurolog

- Fokala avvikelser i nervstatus talande för bakomliggande neurologisk sjukdom, eller om bedömning av ÖNH/fysioterapeut inger misstanke. Sällan indicerat vid isolerad yrsel.

Elektiv remiss Kardiolog

- Misstanke kardiogent utlöst yrsel, t ex arytmi.

Elektiv remiss ÖNH

- Misstanke Mb Ménière

- Svår eller långvarig svårbedömd yrsel.

Neurolog

Kardiolog

Öron-näsa-halsklinik

Utreder akuta och kroniska besvär. Behandlar perifer yrsel. Bedömer perifer och central vestibulär funktion och hörsel.

Fysioterapeut

Yrsel- och balansträning, fallpreventiva åtgärder. Manöverbehandling för specifik bäggång och habitueringsträning vid kristallsjuka. Instruerar träningsprogram vid nedsatt balansnervsfunktion.

Återremiss till primärvård

Fördjupning

[ABC om yrsel på akuten](#) artikel Läkartidningen 2015

[Akut yra patienter](#) artikel Läkartidningen

[Läkemedelsboken om yrsel](#)

[Yrsel.com](#)

[Yrsel-balansstatus fysioterapeut](#)

[Fysikalisk behandling av yrsel](#)

artikel Läkartidningen

[Kliniska riktlinjer för fysioterapi vid yrsel](#)

Fysioterapeuterna 2019

[Guidelines for reasonable and appropriate care in the emergency department 3 \(GRACE-3\): Acute dizziness and vertigo in the emergency department - Edlow - 2023 - Academic Emergency Medicine - Wiley Online Library](#)



Region
Västernorrland