ד״ר וסים ותד
מומחה לאף אוזן גרון · אוטולוגיה
03-7645464
וואטסאפ 052-723-3831

מדריך למטופל

גבישים באוזן (BPPV) — תרגילים בבית

מה עושים אחרי התמרון במרפאה, ואיך מונעים חזרה

ב-BPPV גבישים זעירים נודדים לתעלה הלא נכונה באוזן הפנימית וגורמים לסחרחורת סיבובית קצרה בשינוי תנוחה. תמרון נכון מחזיר אותם למקומם — לרוב תוך ביקור אחד.

1 לפני הביקור

- התמרון נעשה רק אחרי אבחון מדויק — יש כמה סוגי BPPV ולכל אחד תמרון אחר.
- הגיעו עם מלווה אם הסחרחורת חזקה, ואל תנהגו לבד לביקור.
- ספרו לרופא על בעיות בצוואר, בגב או על ניתוחים קודמים — הם משפיעים על אופן ביצוע התמרון.
- אל תיקחו תרופות נגד סחרחורת ביום הבדיקה אלא אם הונחיתם — הן עלולות להסתיר את הממצא.

2 אחרי — מה שחשוב לדעת

- ביום התמרון: הימנעו מהתכופפות חדה, מהטיית ראש לאחור ומתנועות ראש מהירות.
- ישנו בלילה הראשון עם הראש מוגבה מעט, על שתי כריות.
- תחושת חוסר יציבות קלה ביום-יומיים שאחרי היא נורמלית ואינה סימן לכישלון.
- אם נשארה סחרחורת קלה — התרגילים שקיבלתם עוזרים למוח להסתגל. בצעו אותם בעקביות ולא רק כשמסתחרר.
- הימנעו מעמידה מהירה מהמיטה. שבו על שפת המיטה עשר שניות לפני שקמים.
- התייעצו לפני חזרה לספורט אינטנסיבי, יוגה עם עמידות ראש או צלילה.

! מתי להתקשר מיד

- סחרחורת עם חולשה, נימול, קושי בדיבור או ראייה כפולה — מיון מיידי
- סחרחורת מתמשכת שאינה תלויה בתנוחה ונמשכת שעות
- ירידה חדשה בשמיעה או טנטון חזק שהופיע יחד עם הסחרחורת
- כאב ראש חד ופתאומי
- נפילות חוזרות או חוסר יציבות שמחמיר

? שאלות שחוזרות

כמה זמן זה לוקח?
אצל רוב האנשים תמרון אחד עד שניים פותרים את הבעיה. לעיתים נדרש ביקור נוסף כדי לוודא שהתעלה נקייה.

זה יחזור?
ל-BPPV יש נטייה לחזור אצל חלק מהאנשים, לעיתים אחרי שנים. החזרה אינה מסוכנת, והטיפול זהה.

אפשר לעשות את התמרון לבד מסרטון באינטרנט?
לא מומלץ. תמרון שגוי יכול להעביר את הגבישים לתעלה אחרת ולהחמיר את המצב. אבחון נכון קודם לתמרון.

מדריך זה הוא מידע כללי לחינוך המטופל ואינו מהווה ייעוץ רפואי, אבחון או תחליף להנחיות הרופא המנתח. בכל סתירה — ההנחיה האישית שקיבלתם גוברת. במצב חירום: 101.

د. وسيم وتد
أخصائي أنف وأذن وحنجرة · جراحة الأذن
03-7645464
واتساب 052-723-3831

دليل للمريض

حصى الأذن (دوار الوضعة الحميد) — تمارين في البيت

ماذا نفعل بعد المناورة في العيادة، وكيف نمنع العودة

في دوار الوضعة تنتقل بلورات دقيقة إلى القناة الخطأ في الأذن الداخلية وتسبّب دوخة دورانية قصيرة عند تغيير الوضعية. المناورة الصحيحة تعيدها إلى مكانها — غالباً خلال زيارة واحدة.

1 قبل الزيارة

- تُجرى المناورة فقط بعد تشخيص دقيق — هناك عدة أنواع من دوار الوضعة ولكلٍّ مناورة مختلفة.
- احضروا مع مرافق إذا كانت الدوخة شديدة، ولا تقودوا وحدكم إلى الزيارة.
- أخبروا الطبيب عن مشاكل في الرقبة أو الظهر أو جراحات سابقة — فهي تؤثّر على طريقة إجراء المناورة.
- لا تتناولوا أدوية مضادة للدوخة في يوم الفحص إلا بتوجيه — فقد تُخفي المُعطى.

2 بعد — ما يجب معرفته

- في يوم المناورة: تجنّبوا الانحناء الحادّ وإمالة الرأس إلى الخلف والحركات السريعة للرأس.
- ناموا في الليلة الأولى والرأس مرتفع قليلاً، على وسادتين.
- الشعور بعدم ثبات خفيف في اليوم أو اليومين التاليين طبيعي وليس علامة فشل.
- إذا بقيت دوخة خفيفة — التمارين التي تلقّيتموها تساعد الدماغ على التأقلم. نفّذوها بانتظام لا فقط عند الدوخة.
- تجنّبوا النهوض السريع من السرير. اجلسوا على حافّة السرير عشر ثوانٍ قبل الوقوف.
- استشيروا قبل العودة إلى رياضة مكثّفة أو يوغا بوقوف على الرأس أو غوص.

! متى نتصل فوراً

- دوخة مع ضعف أو تنميل أو صعوبة في الكلام أو ازدواج الرؤية — طوارئ فوراً
- دوخة مستمرة لا ترتبط بالوضعية وتدوم ساعات
- ضعف سمع جديد أو طنين قوي ظهر مع الدوخة
- صداع حادّ ومفاجئ
- سقوط متكرّر أو عدم ثبات يتفاقم

? أسئلة متكررة

كم يستغرق ذلك؟
عند معظم الناس تحلّ مناورة واحدة إلى اثنتين المشكلة. أحياناً تلزم زيارة إضافية للتأكّد من أن القناة نظيفة.

هل سيعود؟
لدوار الوضعة ميل للعودة عند بعض الأشخاص، أحياناً بعد سنوات. العودة ليست خطيرة، والعلاج نفسه.

هل يمكن إجراء المناورة ذاتياً من فيديو على الإنترنت؟
غير مُستحسن. مناورة خاطئة قد تنقل البلورات إلى قناة أخرى وتُفاقم الحالة. التشخيص الصحيح يسبق المناورة.

هذا الدليل معلومات عامة لتثقيف المريض ولا يشكّل استشارة طبية أو تشخيصاً أو بديلاً عن تعليمات الجرّاح. عند أي تعارض — التعليمات الشخصية التي تلقّيتموها هي المعتمدة. في حالة الطوارئ: 101.