

良性陣發性姿勢性暈眩

(Benign paroxysmal positional vertigo)復位術治療後

Author: Joseph Lacko, DPT

翻譯: 林佳政 物理治療師 Translate by: Chia-Cheng Lin, PhD, PT, MSPT

Fact Sheet

治療之後—施行良性陣發性姿勢性暈眩復位術後

有時患者覺得暈眩或覺得他們在旋轉是起因於內耳裡非常小的結石(耳石)掉到了它們原本不應該在的位置所引起。如果這是引起你暈眩的原因，物理治療師能施行”耳石復位術”來幫助您。耳石復位術是在你躺下時利用轉動您的頭來讓耳石回到原來的地方。通常這個復位術在第一次就會有效。但是，有時卻要重復施行幾次才能達到最好的效果。有時耳石會黏在管壁上因為無法像沒黏住的耳石一樣快速的回到原來的地方。在這種情況下，物理治療師會施行復位術時會使用一種振動的裝置來使得耳石鬆動以使它們能會到原來的地方。

如何知道這項治療是有效的?

您將會知道這治療是有效的因為使您將會更能忍受使您會暈眩的動作。假如在幾天後您能覺得會暈眩或仍覺得你在旋轉，物理治療師可能會決定在一次施行這個治療。

研究顯示耳石復位術在第一次施行時有80%~90%的功效。您可能仍會覺得暈眩，或比以前更難維持平衡，但這個現象只會持續幾個小時。在做完復位術後應避免危險的活動或曝露跌倒的危險中。您的物理治療師最終會給您居家的治療運動來幫助您的平衡和解決您仍有的暈眩問題。

在治療後該做什麼?

在治療後的幾個小時，您不能快速的轉動您的頭或仰頭（向上看）或低頭（例如平躺時看您的鞋子或從地上撿起東西）。您能選擇任何您想睡覺的姿勢。您應該在隔天回復到您的正常生活，而且如果往常一般轉動您的頭。這會幫助您更快速的復元，如此一來，轉頭將不再會引起您的暈眩了。

暈眩有可能再復發嗎?

在接受治療後的三年內，有30%的患者會復發。假如再次復發，您應該聯絡您的物理治療師。假如他們發現耳石又跑掉了，他們會再次施行耳石復位術。臨床研究顯示出耳石復位術是最好的治療，而且每次復發都能發揮效果，雖然進展有時較快或較慢。

假如暈眩再次復發，耳石可能會在不同的位置中，所以您的復位術可能會和前次不一樣。**請不要試著自己施行復位術**，除非您的治療師告訴您如何的做。自己施行復位術可能會使得病況更糟。

Produced by



VESTIBULAR REHABILITATION
SPECIAL INTEREST GROUP

A Special Interest
Group of



ACADEMY OF
NEUROLOGIC
PHYSICAL THERAPY

Contact us:

ANPT

5841 Cedar Lake Rd S.

Ste 204

Minneapolis, MN 55416

Phone: 952.646.2038

Fax: 952.545.6073

info@neuropt.org

www.neuropt.org

a component of

