

# Persisterande postural-perceptuell yrsel

Anders Lundin, med dr  
neurolog och psykiater  
Yrselcenter Neuropsykiatri

# Persisterande postural perceptuell yrsel (PPPY)

Andra snarlika begrepp för samma tillstånd

Funktionell yrsel

Fobisk (postural) yrsel

Medicinskt oförklarad yrsel

Psykogen yrsel

Spänningsyrsel

Ostadighetssyndrom

ICD-10: F45.8 (Andra somatoforma syndrom)

ICD-11: AB32.0 PPPY (3PY)

# Samband yrrel - ångest

**Yrrel**

ger  
("Otogen ångest")

**Ångest**

**Ångest**

ger eller  
förväxlas med  
("Psykogen yrrel")

**Yrrel**

# Vad menas med ångest?

Begreppet "ångest" används här som en dimension som sträcker sig mellan:

Panikattacker

Oro/ängslan (generaliserad ångest)

Förhöjd mental (inre) spänning

Förhöjd uppmärksamhet på symtom

# Panikattack

Avgränsad episod av stark rädsla (panik)-obehag-olust som startar ganska abrupt, har en topp efter någon-några minuter och ebbar ut efter 20-30 minuter

## Somatiskt

Hjärtklappning  
Tungt att andas  
Matthet, darrighet  
Yrsel, ostadighet

## Mentalt

Känns som om man ska  
- mista kontrollen  
- svimma  
- dö  
- bli tokig

# Subpaniska attacker (non fearful panic attacks)

fåtal kroppsliga symtom

- t ex matthet, kraftlöshet, kognitiv defokusering, svimningskänsla, yrsel
- förväxlas gärna med blodsockerfall eller blodtrycksfall
- ingen stark rädsla/panik men stark olust/obehag

samma temporala förlopp som panikattacker

plötslig start, kulmen efter någon minut, duration 5-30 min

# Agorafobi

Obehag inför platser / situationer  
där ångest / yrsel uppträder

köer (stå stilla)

resor med tunnelbana, buss, tåg eller bil,  
röriga, rörliga, stimulusrika miljöer (köpcentra)

”IKEA-syndromet”

folksamlingar, möten på jobbet (I en korridor; ögonkontakt)  
instängdhet

Undviks eller uthärdas – undvikandet inte alltid medvetet

# Förväntansoro

- antecipatorisk ångest

Oro för ny attack

Ständigt på helspänn

Ökad symtomobservans (tänker på yrsel 24/7)

Det första man tänker på när man vaknar

”Normal yrsel” upplevs obehagligt (situationer som skulle kunna ge yrsel)

Panikkänningar

Den **automatiska** regleringen av balansen sätts ur spel

Bristande **tillit** till den egna balansen



# Personlighet

## Obsessiva (tvångsmässiga) drag

ordningsamma (sköter familjens ekonomi)

gillar att ha kontroll ("jag är kontrollmänniska")

perfektionistiska (även beträffande hälsan)

låg tolerans mot symtom ("det måste ju vara nåt")

googlar (maladaptivt) på symtom

ambitiösa, samvetsgranna & plikttrogna

passar tiden, betalar i tid, mår dåligt om de inte gör rätt för sig

egensinniga - vill göra saker "på sitt sätt"

rigida, envisa

ökad frekvens av milda OCD-symtom

ökad frekvens av andra fobier för kroppslig kontrollförlust

kräkfobi, rädsla kissa/bajsa på sig

# Obsessiva drag

## Kliniska konsekvenser

Konsultationen tar tid – omständliga

Ofta begränsad introspektion

Kräver detaljerad information

Medicinnegativa (kontrollförlust)

Hypokondriska

symtomobservanta

somatiserande tendens

# Förklaringsmodeller

## Nedsatt central integration

stress, trötthet, oro/ångest

## Bristande tillit till den egna balansen (fear of falling)

balansen regleras per automatik

utveckling av maladaptiva posturala högrisk-strategier

ofta utlöst av vestibulära symtom

## Utebliven habituering

habituering är det förväntade

förhöjd vigilans (oro/ångest) stör och fördröjer habitueringen

## Sensitisering för yrselliknande sensationer

FIGURE 3

# Ändrade posturala kontrollmekanismer

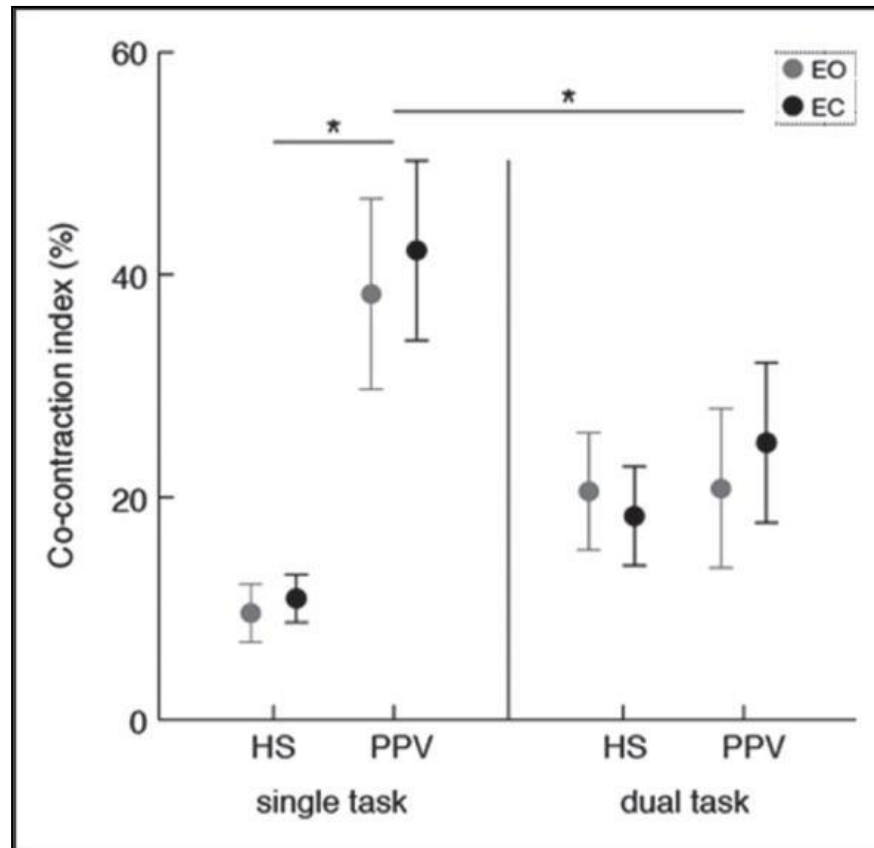


FIGURE 3 . Cocontraction of leg antigravity muscles. Cocontraction indices of the examined leg muscle pair (i.e., tibialis anterior and soleus muscle) in healthy subjects (HS) and patients with phobic postural vertigo (PPV) for the four studied stance conditions: standing with eyes open and standing with eyes closed (single task), standing with eyes open and standing with eyes closed while performing a cognitive dual task (dual task). During a single task, antigravity leg muscle activity in patients with phobic postural vertigo was characterized by enhanced cocontractions, which normalized when they were distracted by performing a cognitive dual task. (From [42[black small square]]).

# Pedagogiska exempel

Balansen ett komplext system uppbyggt av flera sinnesmodaliteter.  
Processandet av sinnesinformationen sker och ska ske automatiskt.  
Målet med behandlingen är att

- GLÖMMA symtomet och
- återvinna den normala, automatiska regleringen av balansen

MDD – ett readaptationsproblem efter habituering till vistelse på rörligt fordon (fr a båt; men även bil, hiss mm)

exempel på funktionell störning utan strukturell skada

Inversion goggles – uppochnervänd bild av världen

exempel på hjärnans habituering förmåga

# Pedagogiska exempel

forts

Rädslan (oro, ångest) stör balansen

ex gå på lina på låg höjd vs. på hög höjd  
exempel på att rädsla påverkar balansen

Onda cirklar – ostadighet utlöser beteendeförändringar som förvärrar ostadigheten

Innebandy lättare än promenad

komplexa uppgifter gynnar automatisk reglering av balansen

Alkohol förbättrar eller tar bort symtomen

visar att psykofarmaka som ger avslappning förbättrar symtomen

# Medicinering

## insättning och monitorering

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6
Escitalopram 5 mg	5 mg	10 mg	15 mg	15 mg	15 mg	forts 15 mg
Oxascand 5 mg	15 mg	15 mg	15 mg	10 mg	5 mg	0

Följ upp efter 2 månader. Möjlighet till mejlkontakt i mellantiden  
Skatta symtomen med symtomskala. Målet är SYMTOMFRIHET.  
Om otillräcklig effekt fortfarande efter 3 månader, höj till 20 mg.  
Om otillräcklig effekt efter ytterligare 6 veckor, byt till Venlafaxin depot.  
Fasa ut Escitalopram stegvis, fasa in Venlafaxin stegvis till 225–300 mg.  
Venlafaxin ges på morgonen och VID SÄNGGÅNG.  
Sträva efter optimal balans mellan effekt och biverkningar  
Vid symtomfrihet, fortsätt med oförändrad dos i ytterligare 6 månader  
Ta sedan upp diskussion om avslutning av medicineringen

# Argument för medicinering

Symtomlindrande, underlättar habitueringen

8 - 9 % av befolkningen tar SSRI (inte skamligt)

KBT har begränsad effekt på symtomen (men bättre på beteendet)

Problem: För starkt fokus på symtomen

Praktiskt redskap, inte mått på svårighetsgraden

Avdramatisera – jämför med Alvedon

Ge ångesten hanterbara proportioner

Bryter den onda cirkeln

Återställer normaliteten (man blir inte "en zombie")

Verktyg för att **återta kontrollen**



# Vem ska göra jobbet?

Psykiaterkonsult

Intresse för psykosomatik

Utbyte av kunskaper

Bra betalt för såväl kliniken som psykiatern

# Persistent postural-perceptual dizziness

Konsensusdokument från  
The International Barany Society 2016  
med kriterier för den nya diagnosen PPPD (PPPY)

# PPPD (PPPY)

Persistent perceptual-postural dizziness

Persisterande perceptuell postural yrsel

Tidigare koncept som utgör bakgrund för diagnosen

Fobisk postural vertigo

Space-motion discomfort

Visuell vertigo

Kronisk subjektiv yrsel

# Diseases of inner ear

AB30 Acute vestibular syndrome

AB31 Episodic vestibular syndrome

**AB32 Chronic vestibular syndrome**

AB33 Otosclerosis

AB34 Disorders of vestibular function

AB35 Labyrinthine fistula

AB36 Labyrinthine dysfunction

AB37 Noise effects on inner ear

AB50.2 Congenital mixed conductive and sensorineural hearing loss

AB50.1 Congenital sensorineural hearing loss

AB3Y Other specified diseases of inner ear

AB3Z Diseases of inner ear, unspecified

# Chronic vestibular syndrome

## **AB32.0 Persistent Postural-Perceptual Dizziness**

AB32.1 Chronic unilateral idiopathic vestibulopathy

AB32.2 Persistent unilateral vestibulopathy after vestibular neuronitis

AB32.3 Unilateral vestibulopathy due to schwannoma

AB32.4 Unilateral vestibulopathy after medical intervention

AB32.5 Chronic bilateral vestibulopathy

AB32.Y Other specified chronic vestibular syndrome

AB32.Z Chronic vestibular syndrome, unspecified

# PPPY

## definition

Minst ett symptom på yrsel, ostadighet eller icke-rotatorisk vertigo

- upplevelse av gungning eller svajning

Ihållande, oftast varje dag

- kan öka och minska i styrka under loppet av dagen

Duration mer än tre månader

Förvärras av

Upprätt ställning – gående eller stående; kan även förekomma i sittande

Rörelser - aktiv (egen) eller passiv (omgivningen)

Visuella stimuli som rör sig eller är komplexa

Omgivande trafik, folksamlingar, mönster på golv eller väggar, rulltrappor

Datorn, mobilen, böcker

# PPPY

Utlöses av ...

... tillstånd som påverkar balansen eller orsakar yrsel, ostadighet såsom

Vestibulära sjukdomar

Perifera 25-30 %

Vestibulär migrän 15-20 %

Psykiska påfrestningar

Panikattacker 15 %

Ångest utan panik 15 %

Andra medicinska sjukdomar eller skadehändelser

Commotio eller whiplash 10-15 %

Hjärtarytmier, ortostatism, vasovagalt syncope, MS, parkinsonism, stroke

Medicinbiverkningar

Kan samexistera med andra sjukdomar, t ex Ménière

# PPPY

mekanismer

PPPY uppstår till följd av **ändrad funktion** beträffande:

Posturala kontrollmekanismer

Processandet av multisensorisk information

Den kortikala integrationen av den spatiala orienteringen

Upplevelsen och värderingen av hot mot balansen

PPPY är en kronisk, **funktionell**, vestibulär sjukdom

PPPY beror inte på en strukturell förändring

PPPY är inte en psykiatrisk sjukdom



# PPPY

## Historik

Sedan slutet av 1800-talet beskrivs yrsel/olust/autonomt påslag, ångest och undvikande beteende i röriga miljöer

Agorafobi

Supermarket syndrome (jfr IKEA-syndrome)

Motorist's vestibular disorientation syndrome

Frånvaro av adekvat visuell stabilisering

Höjdskräck

Kajakångest

# PPPY

Historik forts

## **Fobisk postural vertigo (PPV) 1986 (Brandt och Dietrich)**

Postural yrsel och ostadighet ackompanjerat av ångest och depression hos personer med obsessiva personlighetsdrag

Uppstår till följd av ångestrelaterad medveten uppmärksamhet på diskrepanser mellan anteciperade och faktiska rörelser som tillfälligt kan uppstå vid normala viljemässiga rörelser (efferent-afferent mismatch), vilket medför att strategin för den posturala kontrollen blir anspänd

# PPPY

Historik forts

## **Space-motion discomfort (SMD) 1989 Jacob et al**

Obehag vid rumslig orientering pga ökad uppmärksamhet på rörelsestimuli, (t ex gå på ett varuhus) och

Obehag vid exponering för rörliga eller mönstrade objekt (som passerande trafik, randiga gardiner, folksamlingar)

Ökat beroende av somatosensorisk info för postural kontroll (somatosensory dependence)

# PPPY

## Historik forts

### **Visuell vertigo (VV) 1995 Bronstein**

Ostadighet och yrsel vid exponering för komplexa eller rörliga visuella stimuli

Ofta utlöst av vestibulär åkomma

Symtomen kvarstår efter återhämtning från de akuta vestibulära symtomen

Förhöjd vigilans för vestibulära symptom

Visuell-vestibulär mismatch

De visuella stimuli som utlöser symtomen överlappar med SMD

Visuellt beroende – mkt hög tillit till visuella ledtrådar för rumslig orientering

# PPPY

Historik forts

## **Chronic subjective dizziness (CSD) 2004 Staab et al**

Ihållande yrsel och ostadighet oberoende av strukturell åkomma

Känslighet för rörelser av den egna kroppen eller objekt i omgivningen

Svårt utföra uppgifter som kräver noggrant visuellt fokus

SSRI god effekt på flertalet patienter

# PPPY

## Kärnsymtom

**Yrseln** beskrivs som

hjärndimma, suddighet, tyngd- eller lätthetskänsla i huvudet  
att den spatiala orienteringen inte är skarp  
att det visuella fokus är oskarpt  
rörelse inne i huvudet eller rörelse i omgivningen

**Ostadigheten** beskrivs som

instabilitet  
svårt att hålla kursen  
gungning (som MDD), lutning eller glidning

# PPPY

## Behandling

### Psykoedukation

Muntlig och **skriftlig** information

Adressera dysfunktionella illness beliefs

### Medicinering

SSRI, SNRI, bensodiazepiner (initialt)

### KBT

Långtidseffekter svaga

Bör kombineras med annan behandling

### Fysioterapi

Vestibulär rehabilitering