

# Vertigen posicional

És una sensació de mareig que apareix en girar el cap, aleshores sembla que els objectes al nostre voltant o el nostre propi cos estiguin girant. S'origina pel desplaçament d'unes petites partícules de l'oïda interna que floten pels seus canals amb els moviments del cap. Es pot acompanyar de nàusees. Es repeteix durant uns segons cada vegada que girem el cap.

La gran majoria de les causes de vertigen no són greus i es poden solucionar fàcilment amb unes maniobres de moviment del cap, que tornen aquestes partícules al seu lloc

## Què heu de fer si teniu vertigen?

**Descanseu** en una postura còmoda i eviteu moviments bruscos del cap.

## Quan heu de consultar?

Consulteu el vostre equip d'atenció primària o a urgències **si és la primera vegada** que us passa o si mai havíeu consultat en episodis previs. També **si aquest episodi és diferent dels anteriors**, si s'acompanya de disminució de l'audició o de sorolls a l'oïda (acúfens), o d'algun altre símptoma neurològic, com visió doble, pèrdua de força o de sensibilitat a braços o cames, si no podeu caminar o mantenir-vos dempeus o si el vertigen no desapareix en un parell de minuts després de cada moviment.

## Diagnòstic del vertigen posicional

Per confirmar el diagnòstic, el metge o metgessa us farà estirar a la llitera (o al llit si us trobeu a casa vostra) amb el cap tombat cap a un costat mentre observa si es mouen els ulls (nistagme), i haureu d'avisar si noteu el vertigen. Podeu sentir malestar, nàusees o inclús vòmits. Després farà el mateix cap

a l'altre costat, per esbrinar quina és la oïda afectada (en alguns casos són les dues).

## Proves diagnòstiques

En la majoria de casos, el diagnòstic es fa amb l'exploració clínica. **No cal fer proves** per diagnosticar el vertigen, ni tomografia computada ni ressonància magnètica. Només en casos complicats es poden recomanar proves. Molt rarament, el vertigen pot ser una manifestació d'una malaltia greu.

## Tractament del vertigen

El vertigen posicional es pot resoldre a la consulta. El seu metge o metgessa li indicarà uns moviments del cap i el cos que es fan en uns 3 minuts. La millora apareix a les 24-48 hores. A vegades cal fer-los dos o tres cops. **Confieu en el vostre metge o metgessa. Aquestes maniobres són totalment segures i es basen en l'evidència científica internacional.**



**No cal prendre medicació per al vertigen posicional.** Els medicaments que hi ha per al vertigen són sedants vestibulars que disminueixen els símptomes, però poden perllongar-lo, causar pèrdua de memòria, agitació o caigudes, i poden fer que les maniobres de tractament siguin menys eficaces.

