Merkblatt Hydrops/Perilymphfistel

Was ist eine Perilymphfistel?

Kurz anhaltende wiederkehrende Attacken mit Dreh- oder Schwankschwindel und Tinnitus treten bei Druckänderungen im Kopf (z.B. Husten, Niessen, Pressen, Lastenheben, Vornüberbeugen) auf. Auch Lärm oder bestimmte Töne und Frequenzen können Schwindel und Tinnitus auslösen. Gleichzeitig kann ein Schwanken, Fallneigung, Sehstörungen oder Hörminderung auftreten. Grund ist ein fehlerhafter Kontakt der Innenohrhaut (Membran) mit dem umliegenden Gewebe. Die Ursache ist eine Krankheit (M. Menière) oder ein Kopftrauma oder massive Druckschwankungen durch Husten, Pressen, Niessen, Heben oder einen Tauchunfall (Barotrauma). Die Betroffenen müssen lernen, einen zu starken Druckanstieg im Kopf bei Alltagsaktivitäten zu vermeiden oder bei Lärm einen Gehörschutz zu verwenden.

Druckerhöhung im Kopf: Verhaltensregeln

Merke: Druckerhöhungen im Kopf vermeiden.

- Bücken mit aufgerichtetem Oberkörper
- Ausatmen oder ruhig weiter atmen (kein Druck im Kopf) beim
    - Bücken
    - Heben von schweren Lasten
    - Aufsitzen
    - Abliegen
- Husten: Erst mit Seitlagerungen, Hauchen oder anderen Techniken das Sekret nach oben bringen, so dass nur wenig Husten nötig ist. Bei trockenem Reizhusten das Husten vermeiden und gegebenenfalls weitere Mittel wie Medikamente einsetzen.

Wird bei diesen Aktivitäten der Atem angehalten, kann Schwindel und Tinitus ausgelöst werden. Ebenso können Husten, Niessen und Pressen Schwindel und Tinitus auslösen. Dieser Schwindel ist sehr lästig, aber nicht gefährlich. Er entsteht durch die Perilymphfistel und geht in der Regel nach kurzer Zeit wieder weg.

Lärm oder bestimmte Töne oder Frequenzen

In bestimmten Situationen (z.B. Lärm) oder durch bestimmte Töne oder Frequenzen kann der Schwindel und Tinitus ausgelöst werden. In solchen Situationen können Sie auf der betroffenen Seite einen Gehörschutz tragen.

Regelmässig Pausen einschalten

Nimmt Schwindel und Tinitus tagsüber zu, schalten sie regelmässig kurze Pausen ein. Die kurzen Pausen können so gestaltet werden, dass der Schwindel möglichst rasch zurückgeht, z.B. durch Atemübungen, Augen schliessen, Füsse/Beine stimulieren, hinlegen, etc.