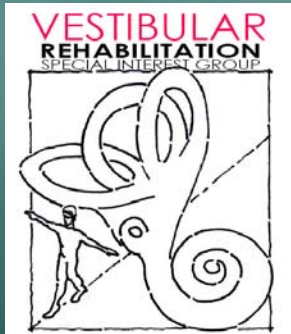


衛教單

NeurologySection



## 什麼是良性陣發性姿勢性暈眩

What is BPPV?

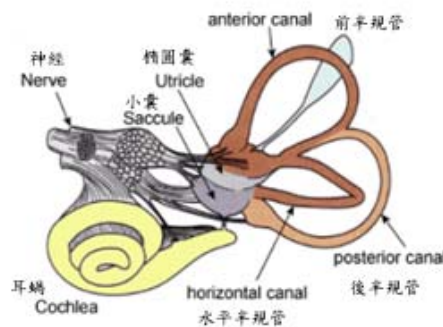
作者: Shannon L.G. Hoffman, PT, DPT

### 什麼是良性陣發性姿勢性暈眩(BPPV)?

良性陣發性姿勢性暈眩(BPPV)是一種內耳造成的問題，當您的頭部移動到某性特定的位置會發生短時間暈眩。這最常發生在躺下時，在床上翻身，和抬頭。這種暈眩就是所謂的感覺頭暈眼花，這通常只持續幾秒鐘到一分鐘，但往往會讓您覺得好像是房間在旋轉。這也可能使你覺得頭昏眼花，失去平衡，和噁心。

### 什麼會引起良性陣發性姿勢性暈眩?

良性陣發性姿勢性暈眩發生的原因是因為耳中的碎片，有一些人稱為“耳石”，從內耳的某一個部份移動到另一邊。這些“耳石”被稱為內耳砂(Otoconia)是碳酸鈣晶體，耳石應該是附著在的橢圓囊(Utricule)中。一但它們落下來並跑到半規管中(Semi-circular canals)通常是後半規管，就會發生良性陣發性姿勢性暈眩(見圖)。當您移動用某種方式移動您的頭，這些結晶體移動到半規管中，刺激了神經末梢，您就會頭暈目眩了。



### 如何治療良性陣發性姿勢性暈眩?

大多數人(85%)可以藉由物理治療師或醫師使用簡單的治療手法來治療良性陣發性姿勢性暈眩，這個治療手法可以從半規管中把那些結晶體移回他們原來的地方。最常使用的手法稱為Epley手法(Epley maneuver)，它是利用頭部移動，將頭部擺在4個位置，每個位置約停留30-60秒。另一種手法被稱為Semont手法，是移用快速移動躺在一側的身體移動到另一個。在某些情況下，您可能會被要求進行另一種手法，叫Brandt-Daroff運動，要求您在幾天內每天進行多次的自我治療。這些運動並不能預防良性陣發性姿勢性暈眩，而且可能使症狀惡化，所以Brandt-Daroff運動不是治療良性陣發性姿勢性暈眩的首選方法。

### 為什麼良性陣發性姿勢性暈眩又復發了?

有幾個理論能解釋為什麼良性陣發性姿勢性暈眩又復發了：1)新的結晶體的掉落，進入到半規管中，再次引起症狀，或2)您可能因為把您的頭放在某些位置而鬆動了結晶體。通常情況下，那些上面討論的治療手法是重複操作而使症狀減輕，而且是對大部份的人有效。在極少數情況下無法利用這些治療手法加以治療，就要考慮動手術把後半規管塞住，但通常是最後的手段，很少做。

翻譯: 林佳政 物理治療師

Translate by: Chia-Cheng Lin, PT, MS



1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488

Phone: 800-999-2782,

Ext 3237

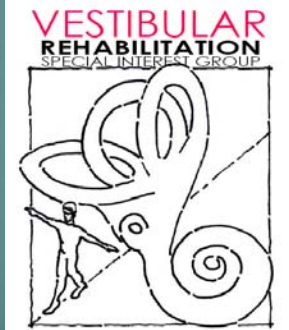
Fax: 703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org

什麼是良性

陣發性姿勢性暈眩



參考文獻：

1. Herdman SJ, Tusa RJ. Physical Therapy Management of Benign Positional Vertigo. In: HerdmanSJ, ed. Vestibular Rehabilitation. 3rd ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2007.
2. <http://wpcontent.answers.com/wikipedia/en/0/0a/VestibularSystem.gif>



1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488

Phone: 800-999-2782,  
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)  
[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)