VERTIGEM POSICIONAL PAROXÍSTICA BENIGNA
Informações para pacientes

O que é?

A Vertigem Posicional Paroxística Benigna, também conhecida como VPPB, é a causa mais comum de tontura, especialmente em pessoas com mais de 60 anos.
Muitos pacientes que acreditam ter labirintite na verdade têm esse tipo de vertigem.
É uma condição benigna, ou seja, não é grave, mas pode causar bastante desconforto.

Por que essa tontura ocorre?

O nosso ouvido não é responsável só pela audição, mas também pelo equilíbrio e percepção do movimento. Dentro do ouvido existem pequenos cristais que, quando estão fora do lugar, podem alterar essa percepção de movimento e causar a sensação de tontura.

Sinais e Sintomas

A tontura surge após movimentos da cabeça, como ao mudar de posição na cama, ao deitar, ao levantar ou ao virar a cabeça rapidamente. A sensação de tontura é intensa, como se tudo estivesse girando ao redor, mas dura pouco tempo, de alguns segundos até menos de 1 minuto.

Tratamento

Parte dos casos se resolve sozinha sem tratamento. Alguns casos podem ser tratados com manobras feitas por um médico no consultório, mudando a cabeça para posições diferentes na tentativa de reposicionar esses cristais que estão fora do lugar.
Caso os sintomas voltem com frequência mesmo depois de fazer as manobras em consultório, existem exercícios que podem ser feitos em casa pelo próprio paciente.

Como fazer a manobra em casa?

Importante: espere pelo menos 3 semanas depois da manobra feita em consultório para começar a fazer esse exercício em casa.

1. Sente numa cama confortável, com espaço suficiente para realizar os movimentos.
2. Olhe para o lado esquerdo mexendo apenas a cabeça.
3. Ainda com a cabeça nessa posição, deite para seu lado direito.
4. Fique nessa posição por 30 segundos ou até a tontura melhorar.
5. Volte para a posição sentada e olhe com a cabeça para a frente.
6. Agora, repita o movimento do lado oposto. Olhe para o lado direito mexendo apenas a cabeça.
7. Ainda com a cabeça nessa posição, deite para seu lado esquerdo.
8. Fique nessa posição por 30 segundos ou até a tontura melhorar.
9. Volte para a posição sentada e olhe com a cabeça para a frente.
10. Faça o exercício de 3 a 5 vezes para cada lado todos os dias até os sintomas desaparecerem.

VERTIGEM POSICIONAL PAROXÍSTICA BENIGNA
Informações para pacientes

Orientações importantes

Só faça esses exercícios se tiver entendido bem a explicação sobre como realizar.
Nas primeiras vezes, peça para alguém ler as instruções enquanto você realiza.
Caso você seja idoso, é importante fazer os exercícios na companhia de alguém que possa ajudar a descer da cama, para evitar quedas. Quando for levantar, levante devagar.
Não é necessário fazer os exercícios para prevenir que as tonturas voltem.
Faça apenas quando os sintomas aparecerem.
Caso a tontura piore ou continue muito frequente mesmo fazendo os exercícios, procure atendimento médico novamente.

Sinais de alerta

Procure atendimento médico imediatamente se a tontura vier acompanhada de **dor de cabeça intensa, fraqueza ou dormência em um lado do corpo, dificuldade para falar ou entender o que falam, visão dupla ou perda de visão, dificuldade para caminhar ou coordenar os movimentos, desmaio ou perda de consciência.**

Busque avaliação médica também se a tontura **durar mais de 1 minuto, se for constante e não melhorar, se vier acompanhada de vômitos persistentes, febre, dor no peito ou falta de ar.**
Caso a tontura **piore ou continue muito frequente** mesmo fazendo os exercícios, procure atendimento médico novamente.