

# Вестибулярная реабилитация

## ДППГ заднего полукружного канала (доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение): Как определить поражённую сторону при головокружении?

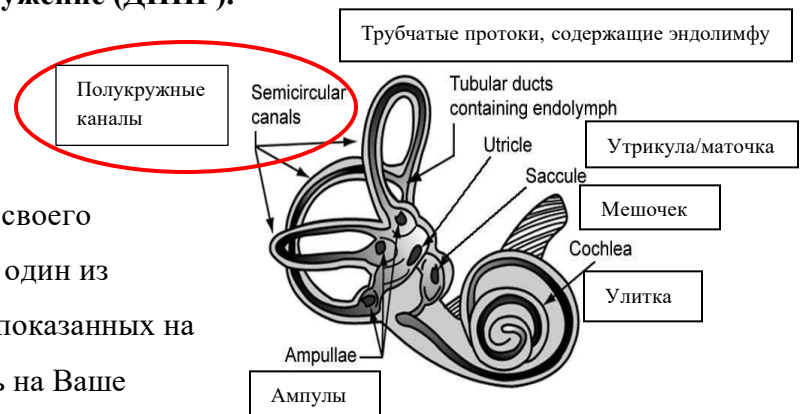
### Vestibular Rehabilitation

#### Posterior Canal BPPV: How do I know which side to treat? (Russian)

Наиболее распространённой причиной головокружений является **доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение (ДППГ)**.

ДППГ бывает вызвано смещением кристаллов, называемых **отолитами**, в части внутреннего уха.

Иногда эти кристаллы могут смещаться из своего нормального положения и могут попасть в один из **полукружных каналов** внутреннего уха (показанных на рисунке), что будет неблагоприятно влиять на Ваше чувство равновесия. При этом, любое изменение положения головы может приводить к перемещению кристаллов внутри полукружных каналов уха. Это вызывает головокружение или ощущение вращения (**вертиго**).



НАСА, общественная сфера, через [Викимедиа Коммонс](#)

NASA, Public domain, via [Wikimedia Commons](#)

**Benign paroxysmal positional vertigo (BPPV)** is the most common cause of inner ear dizziness. BPPV is caused by loose crystals in your ear, called **otoconia**. Sometimes these crystals can move from their normal location in your ear and fall into one of the **semicircular canals** (shown in the picture below) that affect your sense of balance. When this happens, changes in your head position can cause the crystals to move around inside the semicircular canals of your ear. This causes dizziness or a spinning feeling (**vertigo**).

## **Каковы симптомы ДППГ? What are the symptoms of BPPV?**

При ДППГ симптомы включают в себя кратковременные эпизоды или “приступы” головокружения, которые длятся менее 1 минуты. Многие пациенты описывают это ощущение как «вращение комнаты».

BPPV involves short periods, or “spells,” of dizziness that last less than 1 minute. Many patients describe this feeling like the “room is spinning.”

## **Что может быть причиной головокружения?**

### **What causes the dizziness?**

Изменения положения головы могут вызвать приступ головокружения. Вы можете заметить это в то время, когда Вы переворачиваетесь с боку на бок в постели, меняете положение из сидячего в лежачее или встаёте с постели, а также, когда Вы запрокидываете или наклоняете голову. Changes in your head position can cause a dizziness spell. You might notice this when rolling over in bed, getting in or out of bed, tipping your head up, or bending your head down.

## **Как определить, что у меня ДППГ? How do I know if I have BPPV?**

Чтобы определить, есть ли у Вас ДППГ, Вы можете провести простой позиционный тест. Инструкции по самостоятельному тестированию на ДППГ приведены на странице 3 данного раздаточного материала. Этот тест также поможет Вам определить, какое ухо следует лечить при помощи упражнения под названием «манёвр Эпли». ДППГ в обоих ушах одновременно встречается нечасто.

You can do a simple positional test to figure out if you have BPPV. Instructions for the BPPV test are on page 3 of this handout. This test will also tell you which ear to treat using an exercise called the **Epley Maneuver**. It is not common to have BPPV in both ears at the same time.

## **Что нужно знать перед прохождением теста на ДППГ?**

### **What should I know before I do the test for BPPV?**

Если Вы проведёте позиционный тест и узнаете, что у Вас ДППГ на одно ухо, то Вы сможете начать лечение, выполняя «манёвр Эпли» для этого уха. Просмотрите раздаточные материалы и видео, которые помогут Вам при подготовке к выполнению упражнения под названием «манёвр Эпли» для правого и левого уха.

If you do this positional test and learn that you have BPPV in one of your ears, you can start treatment by doing the Epley Maneuver for that ear. Look at the handouts and videos for the left and right Epley Maneuver to help you prepare.

- Перейдите на веб-страницу: [careguides.med.umich.edu](http://careguides.med.umich.edu)  
Go online to: [careguides.med.umich.edu](http://careguides.med.umich.edu)
- На главной странице нажмите на ссылку «Найти руководство для пациентов по уходу за здоровьем» или щёлкните значок лупы (поиска) в правом верхнем углу.  
Click on “Search for a Care Guide” on the homepage or click the magnifying glass icon in the top right corner.
- Затем, в поле поиска наберите: «левый Эпли» или «правый Эпли». Вы увидите ссылки на раздаточные материалы для пациентов, а также на видео, которые Вам продемонстрируют правильное выполнение упражнений. Then, in the search box, type “left Epley” or “right Epley.” This will take you to links for the handouts, as well as videos that show you how to do these exercises correctly.

## **Что ещё необходимо знать, прежде чем приступить к лечению?**

### **What else do I need to know before I get started?**

- Если проверки не вызывают у Вас головокружений ни с одной, ни с другой стороны, то, возможно, что у Вас нет ДППГ. Если Вы продолжаете испытывать симптомы головокружения, то проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.  
If the tests don't cause dizziness on either side, you may not have BPPV.

Talk with your healthcare provider if you continue to experience symptoms of dizziness.

- Как левое, так и правое ухо можно проверить на наличие ДППГ. Однако, **никогда не следует выполнять одновременно (в течении суток) полный «манёвр Эпли» и на правое и на левое ухо.** It is okay to test both your left and right ears for BPPV. However, **you should never do the full Epley Maneuver for both right and left ears within the same 24-hour period.**

### **Проверка на наличие ДППГ Testing for BPPV**

- Исходное положение - сидя на кровати.  
Begin by sitting on your bed.
- Положите на кровать подушку или свёрнутое одеяло. Когда Вы будете ложиться, то подушка или одеяло должны будут находиться на уровне Ваших лопаток (на фотографиях показано, где следует расположить подушку или одеяло). Это позволит Вам, лёжа на спине, слегка запрокинуть голову.  
Place a pillow or folded blanket on the bed. The pillow or blanket should be at the level of your shoulder blades when you lie down (the pictures show where the pillow or blanket should be placed). This will allow your head to tip back slightly when you lie down flat on your back.
- Если с Вами будет кто-нибудь, кто сможет Вам помочь, то попросите его/её во время каждой проверки снять короткое 10-секундное видео движения Ваших глаз (он/а может использовать для съёмки смартфон). Им нужно будет держать телефон достаточно близко, чтобы на видео было отчётливо видно движение Ваших глаз. Это видео, показывающее движение Ваших глаз во время тестирования, позволит Вашему врачу определить, какой именно из полукружных каналов внутреннего уха нуждается в лечении. Выполняя каждый позиционный тест, скажите вслух для какого именно уха (левого или правого) Вы выполняете этот тест.

If you have someone with you, have them take a short, 10-second video of your eyes while you do each test (they can use a smartphone to take the video). They should hold the phone so it is close enough to clearly see

your eyes in the video. This video of your eye movements during the test can help your provider figure out which one of your inner ear canals needs treatment. As you do each positional test, say out loud what test (left or right) you are doing.

**Для проверки ЛЕВОГО уха: To test the LEFT ear:**

Поверните голову наполовину **влево** и **быстро** примите положение лёжа. Держите голову повёрнутой наполовину влево (на 45 градусов). Голова должна быть слегка запрокинута. Оставайтесь в этом положении от 30 до 60 секунд. Turn your head halfway to the **left** and lie down **quickly**. Keep your head turned halfway (45 degrees) to the left. Your head should be slightly tipped back. Wait for 30 to 60 seconds.



- Если через 60 секунд головокружение не возникнет, то снова примите положение сидя. Переходите к проверке правой стороны. If there is no dizziness after 60 seconds, sit back up. Move on to the test for the right side.
- Если Вы почувствуете головокружение, то оставайтесь в этом положении ещё 30 секунд. Спустя 30 секунд следует выполнить «манёвр Эпли» для **левого** уха. If you feel dizziness, stay in this position for another 30 seconds. After 30 seconds, you should do the Epley Maneuver for the **left** ear.
- Отсканируйте этот QR-код смартфоном, чтобы Вы могли посмотреть видеодемонстрацию упражнения под названием «манёвр Эпли», выполненного для левой стороны: Scan this QR code to see a video demonstration of the left Epley:



**Для проверки ПРАВОГО уха: To test the RIGHT ear:**

Поверните голову наполовину **вправо** и **быстро** примите положение лёжа. Держите голову повёрнутой наполовину вправо (на 45 градусов). Голова должна быть слегка

запрокинута. Оставайтесь в этом положении от 30 до 60 секунд.

Turn your head halfway to the **right** and lie down **quickly**. Keep your head turned halfway (45 degrees) to the right. Your head should be slightly tipped back. Wait for 30 to 60 seconds.

- Если через 60 секунд головокружение не возникает, то снова примите положение сидя.

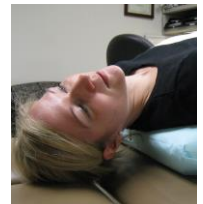
If there is no dizziness after 60 seconds, sit back up.

- Если Вы почувствуете головокружение, то оставайтесь в этом положении ещё 30 секунд. Спустя 30 секунд Вам нужно будет выполнить «манёвр Эпли» для **правого** уха.

If you feel dizziness, stay in this position for another 30 seconds. After 30 seconds, you should do the Epley Maneuver for the **right** ear.

- Отсканируйте этот QR-код смартфоном, чтобы Вы могли посмотреть видеодемонстрацию упражнения под названием «манёвр Эпли, выполненного для правой стороны:

Scan this QR code to see a video demonstration of the right Epley:



Отказ от ответственности: Данный документ содержит инструкции, разработанные в Системе Здравоохранения Мичиганского Университета для выполнения трудо/физиотерапевтических упражнений. Основываясь на Вашем состоянии, Ваш врач решил, что эти упражнения полезны для Вас. Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения, а так же о том, имеет ли смысл продолжать выполнение этих упражнений если Ваше состояние изменится.

Disclaimer: This document contains instructions for occupational and/or physical therapy exercises developed by University of Michigan Health. Your health care provider has determined that these exercises are beneficial to you based on your condition at this time. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan, including whether it is appropriate to continue doing these exercises should your condition change.

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [U-M Health](#) лицензировано корпорацией Creative Commons

[Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-Некоммерческая-С сохранением условий версии 4.0 Международная](#)

Последний пересмотр 03/2024

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised: 03/2024