

CARA MENGATASI

1. Ambil posisi duduk
2. Arahkan kepala ke kiri, jatuhkan badan ke posisi kanan selama 30 detik
3. Balik ke posisi duduk selama 30 detik
4. Arahkan kepala ke kanan, jatuhkan badan ke posisi kiri selama 30 detik
5. Untuk latihan awal cukup 1-2 kali kiri kanan, makin lama makin bertambah

DAMPAK

Vertigo yang tidak ditangani dapat menyebabkan:

- Gangguan aktivitas sehari hari (sulit berjalan, bekerja, atau mengemudi).
- Risiko jatuh dan cedera, terutama pada lansia.
- Kecemasan dan depresi akibat ketakutan kambuhnya gejala.
- Komplikasi serius jika disebabkan oleh stroke atau tumor

VERTIGO



RUMAH SAKIT MITRA HUSADA

Jl. Raya Siliwangi no 151 Ciawigebang
Kec. Ciawigebang, Kab. Kuningan,
Jawa Barat, 45591



(0232) 878560



0821-3039-9806

PENGERTIAN

Tahukah anda apa itu vertigo?

Vertigo (sering juga disebut pusing berputar atau pusing tujuh keliling) adalah kondisi dimana seseorang merasa pusing disertai berputar atau lingkungan terasa berputar walaupun badan orang tersebut sedang tidak bergerak.

PENYEBAB

1. Infeksi virus seperti influenza
2. Radang sendi didaerah leher
3. Serangan migrain, sirkulasi darah yang terlalu sedikit sehingga menyebabkan aliran darah kepusat keseimbangan otak menurun
4. Mabuk kendaraan
5. Alkohol dan obat-obatan tertentu

TANDA DAN GEJALA

- Tempat berpijak terasa berputar atau bergerak-gerak
- Mual dan muntah
- Sulit berdiri atau berjalan. Sensasi kepala terasa ringan, tidak dapat memfokuskan pandangan.