

# Ortostatism - fysioterapi

## Om sjukdomen

Ortostatism är sammankopplat med blodtrycket. Hjärnan är beroende av en jämn blodtillförsel och är känslig för plötslig variation. Vid en hastig uppresning förskjuts en större del av kroppens blodmängd till benen och blodtrycket sjunker. Om inte kroppen klarar att reglera blodtrycket upplevs övergående yrsel eller svimningskänsla.

Det blodtrycksreglerande systemet fungerar genom att kroppen känner av ett sjunkande blodtryck och för att återställa detta börjar hjärtat att slå snabbare och kärlen i benen drar ihop sig.

Med hjälp av "Muskelpumpen" kan du själv underlätta blodets återflöde från benen. "Muskelpumpen" innebär att det är musklerna runt kärlen t ex vadmuskeln i underbenet som vid aktivitet klämmer om kärlen och ger blodet fart.

## Möjliga orsaker till ortostatism

Naturliga åldersförändringar gör att kärlen i benen inte drar ihop sig lika effektivt och hjärtat har inte samma förmåga att öka antalet slag.

Läkemedelsbiverkningar, framför allt blodtryckssänkande preparat.

Stora åderbräck på benen.

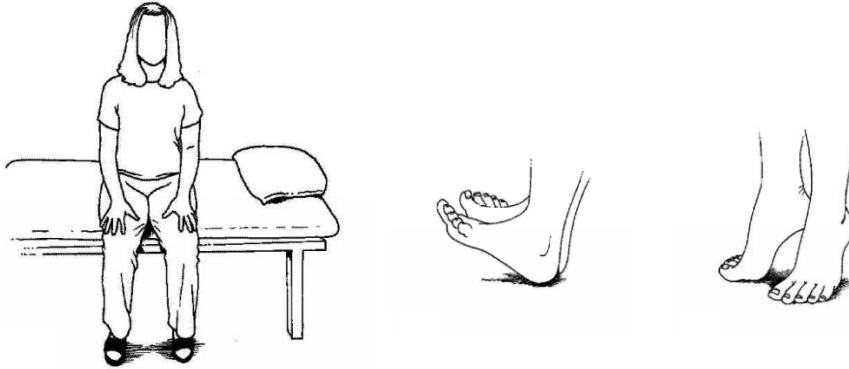
Vissa sjukdomar t ex diabetes, kan medföra sämre blodtrycksreglering.

## Behandling

Vanligen rekommenderas att man rör mycket på sig. Promenader, cykling och stavgång är exempel på lämplig motion.

## Att tänka på

Undvik hastiga uppresningar, utan sitt i stället en stund innan du reser dig. Passa gärna på att trampa med fötterna för att hjälpa kroppen att föra blodet uppåt i kroppen. Stöd- eller kompressionsstrumpor kan underlätta blodets återflöde från benen speciellt vid åderbräck.



## Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033-616 12 79

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på [www.1177.se](http://www.1177.se), landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Neuro- och rehabiliteringsklinik

**Innehållsansvar:** Ellinor Nylund, (ellka7), Fysioterapeut

**Granskad av:** Ellinor Nylund, (ellka7), Fysioterapeut

**Godkänd av:** Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SAS9630-14576379-154

**Version:** 5.0

**Giltig från:** 2025-02-14

**Giltig till:** 2027-02-14