الدوار الدوراني
BPPV
في Fysio Topfit

هل تشعر بدوار قصير لكنه شديد عند الاستلقاء أو التقلب في السرير أو الانحناء أو النظر إلى أعلى؟ هل تبدو الغرفة وكأنها تدور؟ قد يكون ذلك دوارًا وضعيًا حميدًا.

التقييم والعلاج الموجّه

الدوار الوضعي الحميد حالة تستجيب غالبًا للعلاج بشكل جيد. يقيّم اختصاصيو العلاج الطبيعي لدينا مدى توافق أعراضك معها ويحددون العلاج المناسب.

احجز موعدًا

امسح رمز QR أو اتصل على 085-0514000.
اذكر أنك تعاني من الدوار.

عند أعراض جديدة أو غير معتادة، اقرأ أولًا
متى يجب الاتصال بالطبيب.

الإصدار 3.2 – نوفمبر 2026

فروعنا

Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434
teraar@fysiotopfit.nl

Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147
boskoop@fysiotopfit.nl

Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D, 2421 TP Nieuwkoop
0172-575595
nieuwkoop@fysiotopfit.nl

للتواصل العام
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

واتساب
06-57250687
(للرسائل فقط، وليس للمكالمات)

امسح الرمز لمعرفة ساعات العمل

حمّل تطبيقاتنا

Fysio Topfit

Download on the App Store

احصل عليه من Google Play

Topfit met Toppie

تنزيل مجاني لهواتف iPhone وAndroid.

متى تتصل بالطبيب أولًا

ليس كل دوار هو دوار وضعي حميد. قد تحتاج الأعراض الجديدة أو غير المعتادة إلى تقييم طبي عاجل.

اتصل فورًا بالرقم 112

إذا حدث دوار مفاجئ مع عرض واحد أو أكثر مما يلي:

- ميلان الفم أو ضعف القوة أو الإحساس في الوجه أو الذراع أو الساق؛
- صعوبة الكلام أو البلع، أو ازدواج الرؤية؛
- عدم القدرة المفاجئة على المشي بشكل طبيعي.

قد يشير ذلك إلى سكتة دماغية. اتصل حتى لو اختفت الأعراض. سجّل وقت بدايتها.

اتصل فورًا بطبيب الأسرة أو المركز المناوب

عند دوار مفاجئ مع فقدان سمع جديد أو ألم شديد في الرأس أو الرقبة أو إغماء أو سقوط. لا تنتظر موعد العلاج الطبيعي.

اتصل بطبيب الأسرة في اليوم نفسه

عند دوار مفاجئ وجديد إذا كنت تبلغ 65 عامًا أو أكثر، أو لديك خطر مرتفع لأمراض القلب والأوعية، أو سبق أن أُصبت بسكتة أو مرض قلبي وعائي، أو تستخدم مميعات الدم، أو تعرضت لضربة قوية في الرأس.

تواصل أيضًا مع الطبيب إذا استمر الدوار وأنت جالس أو مستلقٍ دون حركة، أو صاحبه طنين جديد أو شعور بامتلاء الأذن.

ما هو الدوار الوضعي الحميد

اسمه الكامل هو الدوار الوضعي الانتيابي الحميد، ويُختصر إلى BPPV، وبالهولندية BPPD. وهو نوبات قصيرة من دوار حميد تثيرها تغيّرات وضع الرأس.

كيف ينشأ

توجد في عضو التوازن بالأذن الداخلية بلورات كلسية صغيرة تُسمى أحيانًا حصيات الأذن. في هذه الحالة تنتقل إلى موضع غير مناسب في إحدى القنوات نصف الدائرية.

عندما تحرك رأسك تتحرك البلورات أيضًا، فيرسل عضو التوازن إشارة دوران غير صحيحة إلى الدماغ. غالبًا لا يُعرف السبب. وقد يحدث أحيانًا بعد إصابة الرأس أو مرض في عضو التوازن.

كيف تتعرف على الأعراض

- شعور بالدوران عند التقلب في السرير أو الاستلقاء أو الانحناء أو النظر إلى أعلى.
- قد تبدأ النوبة بعد الحركة بثوانٍ، وتكون عادةً قصيرة: من ثوانٍ إلى نحو دقيقة.
- قد تشعر بالغثيان أو تتقيأ، وقد تبقى غير ثابت قليلًا بعد النوبة.

لا يسبب هذا الدوار بمفرده فقدان سمع مفاجئًا أو شللًا أو اضطرابًا في الكلام. هذه الأعراض لا تتوافق مع الحالة المعتادة وتحتاج إلى تقييم طبي.

كم يستمر

غالبًا تتوقف النوبات تلقائيًا خلال نحو 4 أسابيع. وقد يساعد العلاج المناسب على تخفيف الأعراض مبكرًا. ويمكن أن تعود الحالة لاحقًا.

التقييم والعلاج

نناقش أعراضك وصحتك. نستخدم اختبارات وضعية محددة، مثل اختبار ديكس هولبايك أو اختبار التدحرج، للبحث عن دلائل الحالة وتحديد الجانب والقناة المصابين.

قد تثير الاختبارات الدوار لفترة قصيرة. نراقب أيضًا حركات العين المميزة. إذا لم تتوافق الأعراض مع الدوار الوضعي الحميد، نناقش إجراء تقييم إضافي لدى طبيب الأسرة.

المناورة المناسبة

قد تساعد مناورة إعادة التموضع: نحرك الرأس والجسم عبر تسلسل من الوضعيات لنقل حصيات الأذن إلى موضع لا تثير فيه الدوار الدوراني.

تناسب مناورة إيبلي نوعًا شائعًا من الحالة. وإذا كانت قناة أخرى مصابة فقد تلزم مناورة مختلفة. قد تشعر بدوار أو غثيان مؤقت أثناء العلاج أو بعده بقليل.

أخبرنا مسبقًا بمشكلات الرقبة أو الظهر أو محدودية الحركة أو أي أمراض مهمة أخرى. نقيّم ما إذا كان يمكن إجراء الاختبارات والعلاج بأمان.

بعد العلاج

غالبًا تتحسن الأعراض بعد جلسة أو بضع جلسات. وقد يلزم تكرار العلاج أو إجراء فحوص إضافية. لا تنفذ مناورة في المنزل إلا باتفاق مع معالجك وبعد تلقي تعليمات واضحة.

إذا لم تتحسن الأعراض بعد أسبوع أو لم تختفِ بعد 4 أسابيع، فتواصل مع طبيب الأسرة. وعند أعراض جديدة أو غير معتادة، اتبع النصائح على الوجه الخارجي لهذه المطوية.

الحركة بأمان

عُد إلى تحريك رأسك وجسمك بشكل طبيعي حين تستطيع. أثناء نوبة شديدة اجلس أو استلقِ بأمان وانتظر حتى يخف الدوار. اطلب المساعدة عند الحاجة لتجنب السقوط.

لا تقد السيارة أو تركب الدراجة ما دامت النوبات مستمرة. فقد تثير حركة الرأس أو الالتفات للخلف دوارًا مفاجئًا. لا تستأنف هذه الأنشطة إلا بعد توقف النوبات.

الموعد والتغطية التأمينية

يمكنك حجز موعد دون إحالة. عند الأعراض التحذيرية تواصل أولًا مع طبيب. لدى Fysio Topfit عدة اختصاصيين في العلاج الطبيعي متخصصين في هذه الحالة.

تعتمد تغطية التأمين التكميلي للعلاج الطبيعي على باقتك وعدد الجلسات المتبقية. لا يسري عليها مبلغ التحمل الذاتي الإلزامي (eigen risico). تتعاقد Fysio Topfit مع جميع شركات التأمين الصحي الهولندية.

إذا لم يشمل التأمين العلاج، فتدفع تكلفته بنفسك. تحقق من وثيقتك واسألنا مسبقًا عن السعر الحالي.

ما الذي تحضره معك

هوية سارية وبيانات التأمين وأي إحالة لديك. ارتدِ ملابس مريحة. يُفضل اصطحاب شخص إذا شعرت بعدم الثبات، ورتّب وسيلة للعودة إلى المنزل عند الحاجة.

مزيد من المعلومات

تجد شرحًا إضافيًا للحالة والعلاج على:
thuisarts.nl/positie-duizeligheid-bppd
اسأل معالجك عن النصائح المناسبة لك وشركة تأمينك عن التغطية.