



# VERTIGO

Vertigo (sering juga disebut pusing yang berputar) adalah kondisi dimana seseorang merasa pusing disertai berputar atau seolah-olah terlihat benda di sekitar penderita bergerak atau berputar, yang biasanya disertai dengan Mual dan kehilangan keseimbangan



# VERTIGO

## Apa saja penyebab VERTIGO

Infeksi Virus seperti Influenza yang menyerang area Labirin

Infeksi bakteri di telinga bagian tengah

Radang sendi di daerah Leher

Serangan Migren

Sirkulasi darah yang terlalu sedikit sehingga menyebabkan aliran darah ke pusat keseimbangan otak menurun

Mabuk Kendaraan

Konsumsi Alkohol dan Obat-obatan tertentu

# VERTIGO

*Dan Cara Mengatasinya*



*Waspadai Pusing yang Kelihatannya Biasa...!!!*



**BADAN LAYANAN UMUM DAERAH  
RUMAH SAKIT UMUM KOTA BANJAR**

Jl. Rumah Sakit No. 05  
Telp. 0265-741032 Fax. 0265 744730  
Kota Banjar



## Bagaimana Gejala VERTIGO

Tempat berpijak terasa berputar atau bergerak

Mual, Muntah

Sulit berdiri atau berjalan

Sensasi kepala terasa ringan

Kota  
Client

**PROMOSI KESEHATAN  
RUMAH SAKIT UMUM KOTA BANJAR**

Jl. Rumah Sakit No. 05  
Telp. 0265-741032 Fax. 0265 744730  
Kota Banjar

## Bagaimana Pencegahan VERTIGO

Tidurlah dengan posisi kepala tegak tinggi

Bangunlah secara perlahan dan duduk terlebih dahulu sebelum anda berdiri dari tempat tidur

Hindari posisi membungkuk bila mengangkat barang

Hindari posisi mendongkakan kepala. Misalnya saat mengambil suatu benda di tempat yang tinggi

Gerakkan kepala dengan perlahan jika kepala pada posisi datar (horizontal) atau bila leher pada posisi mendongkak



## Bagaimana cara mengatasi VERTIGO

Selain mengkonsumsi obat, adapula terapi yang bertujuan meningkatkan ketahanan dan pembiasaan pasien dengan gangguan Vertigo. Latihan fisik tersebut berupa gerakan membaringkan tubuh ke kiri dan ke kanan diselingi dengan duduk tegak.

Ada beberapa macam latihan fisik, salah satunya dengan cara:

Ambil posisi duduk

Arahkan kepala ke kiri, jatuhkan badan ke posisi kanan kemudian balik posisi duduk

Arahkan kepala ke kanan lalu jatuhkan badan ke posisi kiri, masing-masing gerakan lamanya satu menit. Dapat dilakukan berulang kali.

Untuk awal cukup 1-2 kali kiri-kanan, makin lama makin bertambah.

Jika gejala vertigo masih terasa segera memeriksakan ke dokter untuk mencari penyebabnya

**VERTIGO**