

**BENIGNE PAROXYSMALE POSITIE
DUIZELIGHEID (BPPD)**

POSITIEDUIZELIGHEID

Inleiding

De medische benaming van positieduizeligheid is Benigne (goedaardig) Paroxysmale (in aanvallen optredend) Positie (afhankelijk van uw positie) Duizeligheid. Patiënten met BPPD hebben klachten van een in aanvallen optredende, positieafhankelijke (houdingsafhankelijke), goedaardige duizeligheid. BPPD komt vaak voor en is over het algemeen goed te behandelen.

Oorzaak

In het binnenoor zitten zintuighaarcellen. Uit deze zintuighaarcellen komen de trilhaartjes. Op deze trilhaartjes liggen oorsteentjes. Als u van houding verandert bewegen de trilhaartjes en oorsteentjes. Deze geven via de zintuighaarcellen aan uw hersenen door in welke houding u zich bevindt. De oorsteentjes kunnen losraken door een infectie in het oor, een 'ongeval', 'harde klap op het hoofd' of 'hersenschudding' of bij ouder worden. De oorsteentjes komen dan in het halfcirkelvormig kanaal terecht. Op dat moment prikkelen ze uw evenwichtsorgaan, waardoor u even duizelig wordt.

Symptomen

De draaiduizeligheid (BPPD) ontstaat als u met uw hoofd een beweging maakt, bijvoorbeeld voorover buigen, draaien in bed of naar boven kijken. Het duurt meestal niet langer dan een minuut. Vaak komt het voor als u ligt. BPPD is een goedaardige vorm van duizeligheid. Het is een duizeligheid die in aanvallen komt en afhankelijk is van uw houding of beweging op dat moment.

In de helft van alle gevallen is de oorzaak onduidelijk. BPPD is 1 van de belangrijkste veroorzakers van duizeligheid en een van de best behandelbare vormen.

In de meeste gevallen verdwijnen of verminderen de klachten na enkele weken of maanden spontaan. Is dit niet het geval, dan kan de arts een behandeling voorstellen.

Omgaan met draaiduizeligheid

Enkele aanpassingen in uw dagelijkse activiteiten kunnen ervoor zorgen dat u minder last heeft van de draaiduizeligheid.

Dit kan door:

- 2 of meer kussens te gebruiken als u rust of slaapt.
- Slapen op de 'aangedane' zijde te voorkomen (als de aandoening bij u in 1 oor voorkomt).
- Rustig uit bed te stappen. Blijf voor het uit bed stappen minstens een minuut op de rand van het bed zitten.
- Vooroverbuigen om iets op te pakken te voorkomen.
- Het hoofd niet te ver naar achteren te buigen. Wees bijvoorbeeld voorzichtig als uw haar wordt gewassen bij de kapper.

Behandeling BPPD

De behandeling van BPPD bestaat uit samen oefenen met uw neuroloog en/of KNF-laborant. Daarna krijgt u oefeningen mee voor thuis (deze zijn terug te vinden in deze folder).

Let op! Rijd niet zelf naar huis na de behandeling.

De behandeling door uw neuroloog en/of KNF-laborant bestaat uit het verplaatsen van de 'oorsteentjes' vanuit het gevoelige deel van het oor (het posterieure/achterste kanaal) naar een minder gevoelige locatie. Een manier om dit te doen is met behulp van de Epley manoeuvre. Bij deze methode worden 4 opeenvolgende bewegingen met het hoofd gemaakt, waarbij iedere houding ongeveer 30 tot 60 seconden wordt aangehouden. De oefeningen volgens Epley wordt onder begeleiding uitgevoerd. Dit voor zowel de veiligheid (optredende duizeligheid) als om de bewegingen van de ogen te kunnen observeren.

Na behandeling in het ziekenhuis wordt een belafsprak gemaakt voor een week later. Mocht u dan nog klachten hebben, dan kunt u diezelfde week op het spreekuur terugkomen voor een aanvullende Epley manoeuvre. Wanneer na 3 weken de klachten nog niet weg zijn, gaat u terug naar uw neuroloog voor verder onderzoek.

Bij 1 op de 3 patiënten keert de draaiduizeligheid (BPPD) binnen 1 jaar na de behandeling terug. De helft van de patiënten krijgt binnen 5 jaar weer last van draaiduizeligheid. Als u weer klachten heeft, kunt u eerst zelf weer de Epley manoeuvre gedurende 2 weken uitvoeren. Neem weer contact op met uw huisarts of behandelend arts als dit geen effect heeft.

De Epley manoeuvre schematisch

De manoeuvre begint in zittende houding.



Allereerst legt de behandelaar u achterover op uw rug met het hoofd iets gedraaid naar de kant van de klachten (hoek van 45 graden) en het hoofd iets lager dan de schouders. U blijft ongeveer 30 tot 60 seconden zo liggen, afhankelijk van de duizeligheid, gemeten aan de hand van observatie van de ogen. Vooral de eerste 10 seconden voelt u zich waarschijnlijk duizelig.



Vervolgens draait de behandelaar uw hoofd de andere kant op, en u houdt deze positie wederom ongeveer 30 tot 60 seconden aan. U kunt zich nu weer duizelig Voelen.



Hierna draait de behandelaar u op uw zij (de zijde waar geen klachten aanwezig zijn). Uw hoofd wordt meebewogen totdat uw neus naar beneden wijst (hoek van 45 graden). Ook deze positie wordt weer 30 tot 60 seconden vastgehouden. Ook nu kan de duizeligheid weer optreden.



Tot slot wordt u weer teruggebracht tot zithouding. Het is heel normaal dat u nu enkele seconde duizelig bent. De behandelaar ondersteunt u hierbij. Laat het hoofd een beetje hangen gedurende ongeveer een minuut. Hierna wordt het hele proces mogelijk nog herhaald.



Oefeningen voor thuis

Uw behandelaar kan u tijdens deze afspraak adviseren om zo nodig de Epley manoeuvre thuis te herhalen. Lees in dat geval de beschrijving van de behandeling eerst goed door. Bekijk de plaatjes. Laat iemand u, indien nodig, helpen tijdens het uitvoeren van de manoeuvre. Om er voor te zorgen dat uw hoofd iets lager komt te liggen dan uw lichaam, legt u een kussen onder uw schouder.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Neurologie.

- Franciscus Gasthuis

Op werkdagen tussen 8.00 tot 12.30 uur en 13.30 – 16.30 uur, via telefoonnummer 010 - 461 6166.

- Franciscus Vlietland

Op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur, via telefoonnummer 010 – 893 0000. Vraag naar de polikliniek Neurologie.