

Behandeling van duizeligheid – BPPD



U ontvangt deze informatie, omdat uw kno-arts heeft vastgesteld dat uw duizeligheid waarschijnlijk berust op benigne paroxysmale positie duizeligheid (BPPD of in het engels PPPV). In deze informatie kunt u meer lezen over duizeligheid en daarbij behorende klachten. Ook leest u meer over de mogelijke (zelf)behandeling van uw duizeligheid. Bij vragen kunt u met ons contact opnemen. U vindt onze contactgegevens op de website www.reinierdegraaf.nl.

Hoe blijft een mens in evenwicht?

Normaal gesproken krijgt ieder mens voortdurend informatie over de ruimte om zich heen en over de positie die het lichaam daarbinnen inneemt. Die informatie is afkomstig van de volgende systemen:

- **De evenwichtsorganen**

Het evenwichtsorgaan is gelegen in het rotsbeen en vormt met het slakkenhuis het binnenoor. Het evenwichtsorgaan is gevoelig voor de stand van het hoofd en voor bewegingen van het hoofd.

- **De ogen**

Iedereen weet uit eigen ervaring dat als men de ogen sluit, lopen of stilstaan moeilijk is.

- **Het zogeheten diepe gevoel in spieren en pezen.**

Vooraf de signalen uit de benen en de nek geven informatie over de stand van het lichaam en van het hoofd ten opzichte van het lichaam.

Al deze informatie, van de evenwichtsorganen, de ogen en het diepe gevoel, wordt verwerkt in de hersenstam en de kleine hersenen. Van daaruit gaan prikkels naar de spieren van het lichaam, zodat wij houding en evenwicht kunnen aanpassen en bewaren.

Er gaan ook signalen met informatie naar de grote hersenen, waar zich het bewustzijn bevindt. Als daar verkeerde of nog niet bekende signalen binnenkomen, ontstaat het gevoel van duizeligheid. Elke stoornis op een van de plaatsen in het gehele systeem kan duizeligheid en/of evenwichtsklachten veroorzaken.

Benigne paroxysmale positie duizeligheid

Benigne paroxysmale positie duizeligheid (BPPD) is te herkennen aan acute draaiduizeligheid die ontstaat bij bewegingen, bijvoorbeeld als u gaat liggen, als u zich in bed omdraait of als u omhoog kijkt. De draaiduizeligheid kan heftig zijn en duurt meestal minder dan een minuut. Soms is er een misselijk gevoel. De klachten zijn uitputbaar, dat wil zeggen dat herhaling van de hoofdbewegingen de klachten doen verminderen of verdwijnen. Dit laatste is te gebruiken voor de behandeling.

De oorzaak

Tegenwoordig wijst men als oorzaak aan dat binnenoormateriaal, een soort gruis afkomstig van de oorsteentjes in het evenwichtsorgaan, is losgeraakt. Dit vrij zwevende materiaal veroorzaakt bij beweging van het hoofd een versterkte prikkeling van de zintuigencellen. Dit neemt u waar als duizeligheid. Mogelijke oorzaken bij jonge mensen zijn vaak een ongeval of een ontsteking (bijvoorbeeld griep, oorontsteking) en bij mensen ouder dan vijftig jaar een lichte doorbloedingsstoornis van het binnenoor, slijtage of langdurige inactiviteit door bedrust. In de meeste gevallen is er echter geen duidelijke oorzaak aantoonbaar.



De behandeling

Het woord 'benigne' geeft aan dat het hier om een goedaardige vorm van duizeligheid gaat, die binnen enkele weken tot maanden meestal spontaan verdwijnt. In enkele gevallen komt de duizeligheid terug of blijkt de duizeligheid toch langer aan te houden.

Om verbetering te bespoedigen zijn er twee behandelingsmethoden:

1. De Epley-manoeuvre. Door middel van een specifieke beweging probeert u het loszittende, zwevende materiaal te verplaatsen naar een ander deel van het evenwichtsorgaan. Zo leidt het niet meer tot overprikkeling van de zintuigcellen. Deze oefening is, mits goed uitgevoerd, effectief in 80 procent van de gevallen.
2. Houdingsoefeningen volgens Brandt en Daroff. Dit zijn gemakkelijke oefeningen (van rechtop zitten naar zijligging), die zorgen voor training en compensatie van de evenwichtfunctie.

Na een succesvolle behandeling komt de duizeligheid in 25 procent van de gevallen later toch terug. Eventueel kunt u zelf de oefeningen weer uitvoeren.

De Epley-manoeuvre

De Epley-manoeuvre of bevrijdingsmanoeuvre (canalith repositioning manoeuvre) is vrij ingewikkeld. Vaak verdient het aanbeveling om deze manoeuvre met uw arts, doktersassistent of fysiotherapeut enkele malen te oefenen. Hij/zij kan erop toezien dat u de oefening zelf effectief kunt uitvoeren. Soms is na de eerste behandeling de BPPD al genezen.

Adviezen voor zelfbehandeling door middel van de Epley-manoeuvre

De Epley-manoeuvre kunt u ook zelfstandig thuis verrichten. Bent u meer duizelig wanneer u gaat liggen op of draaien naar het linkeroor, voer dan de oefening voor het linkeroor uit (linkszijdige BPPD). Bij meer duizeligheid bij draaien van uw hoofd naar rechts, voert u de oefening voor het rechteroor uit (rechtszijdige BPPD). Voer de oefening driemaal per dag één keer uit. Het is normaal dat u tijdens deze oefeningen wat duizelig wordt. Als u gedurende 24 uur geen duizeligheid meer heeft gehad, kunt u de oefeningen stoppen.

Het linkeroor

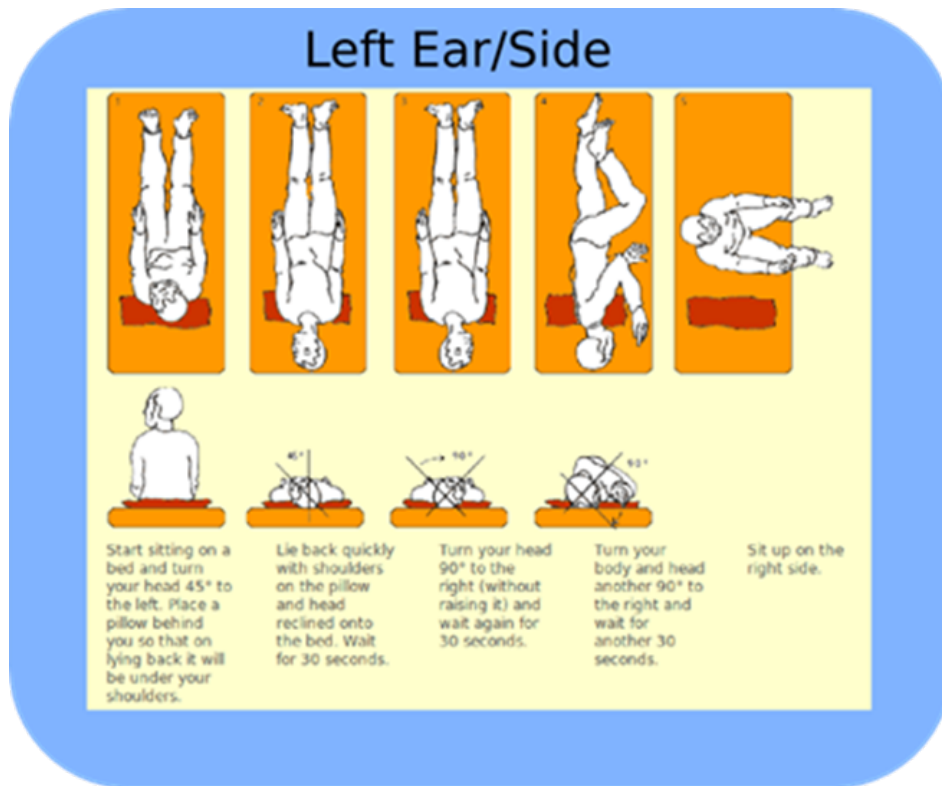
Leg een kussen op bed op de plaats waar uw schouders komen te liggen.

1. Ga rechtop op bed zitten, houd uw hoofd rechtop en draai uw hoofd vervolgens een kwartslag (45 graden) naar links (zie afbeelding 1).
2. Houd uw hoofd in deze stand en laat u snel (binnen twee seconden) achterover vallen, waarbij alleen uw schouders op het kussen komen te liggen en uw hoofd iets achterover gestrekt is (zie afbeelding 2). Blijf zo dertig tot zestig seconden liggen (eventuele duizeligheid neemt dan af).
3. Draai alleen uw hoofd een halve slag (90 graden) naar rechts en blijf zo weer dertig tot zestig seconden liggen (zie afbeelding 3).
4. Rol nu uw gehele lichaam, dus ook uw hoofd, een halve slag (90 graden) naar rechts. U ligt nu op uw rechterzijde met uw hoofd iets achterover en uw neus op het bed. Blijf weer dertig tot zestig seconden liggen (zie afbeelding 4).
5. Vanuit deze positie gaat u rechtop zitten met uw benen naast het bed (alsof u opstaat). Hierna kijkt u recht vooruit. Blijf zo zitten tot de eventuele duizeligheid over is (zie afbeelding 5).

Behandeling van duizeligheid - BPPD



6. Einde oefening.



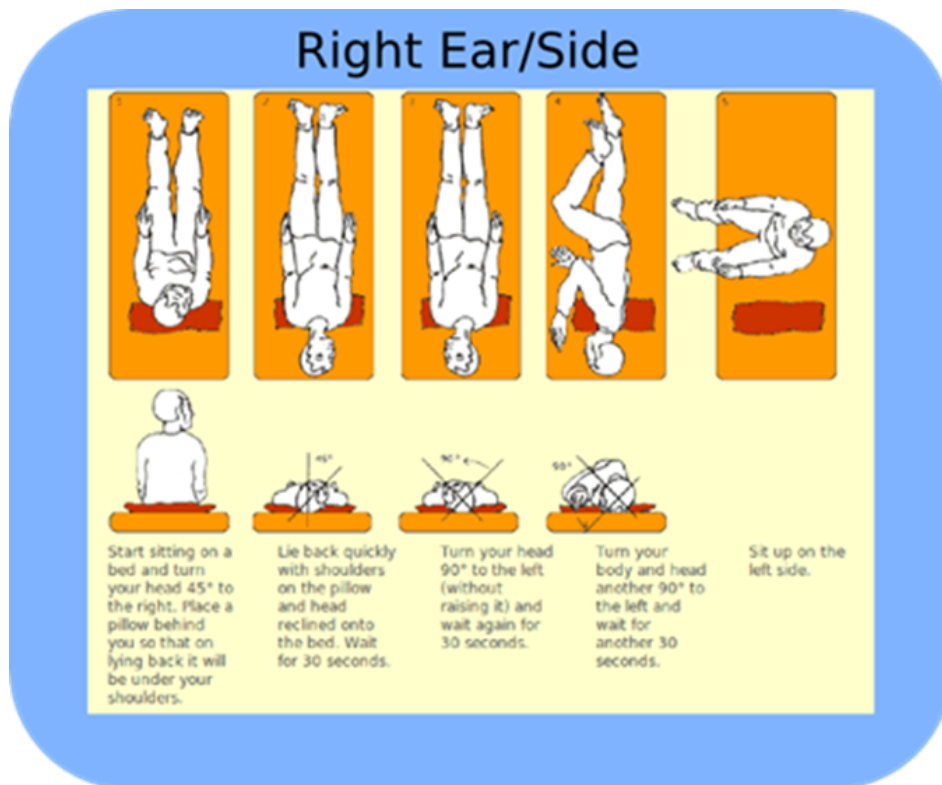
De Epley-manoeuvre: het linkeroor

Het rechteroor

Leg een kussen op bed op de plaats waar uw schouders komen te liggen.

1. Ga rechtop op bed zitten, houd uw hoofd rechtop en draai uw hoofd vervolgens een kwart slag (45 graden) naar rechts (zie afbeelding 1).
2. Houd uw hoofd in deze stand en laat u snel achterover vallen (binnen twee seconden), waarbij alleen uw schouders op het kussen komen te liggen en uw hoofd iets achterover gestrekt is (zie afbeelding 2). Blijf zo dertig tot zestig seconden liggen (eventuele duizeligheid neemt dan af).
3. Draai alleen uw hoofd een halve slag (90 graden) naar links en blijf zo weer dertig tot zestig seconden liggen (zie afbeelding 3).
4. Rol nu uw gehele lichaam, dus ook uw hoofd, een halve slag (90 graden) naar links. U ligt nu op uw linkerzijde met uw hoofd iets achterover en uw neus op het bed. Blijf weer dertig tot zestig seconden liggen (zie afbeelding 4).
5. Vanuit deze positie gaat u rechtop zitten met uw benen links naast het bed (alsof u opstaat). Hierna kijkt u recht vooruit. Blijf zo zitten tot de eventuele duizeligheid over is (zie afbeelding 5).
6. Einde oefening.

Behandeling van duizeligheid - BPPD



De Epley-manoeuvre: het rechteroor

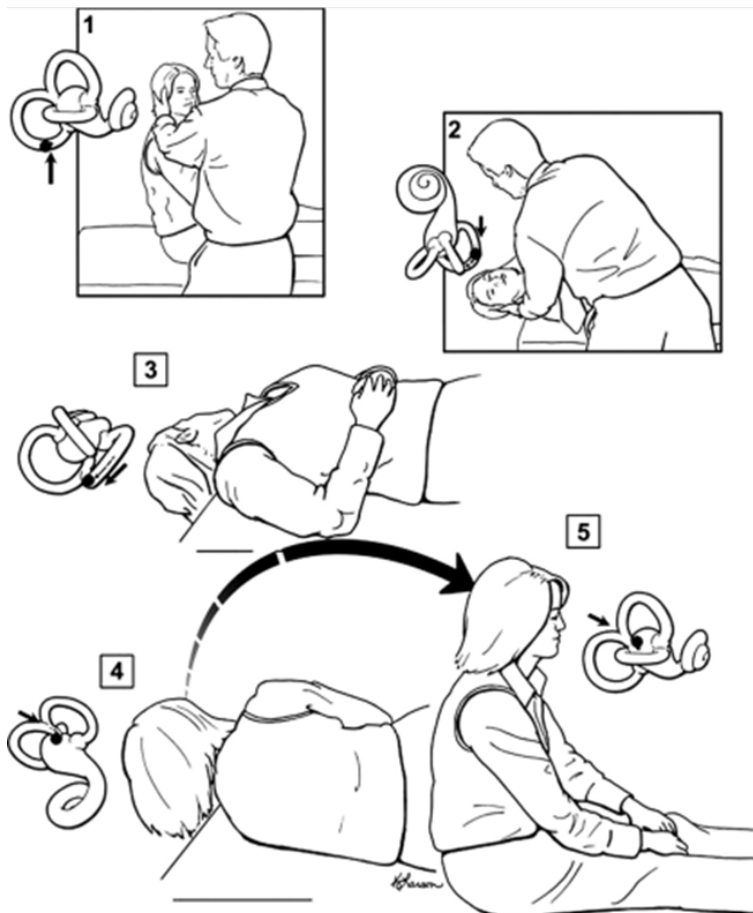
Probeer na deze oefening een aantal uren het hoofd niet meer achterover te buigen en slaap met een extra kussen zodat uw kin bij het liggen iets naar de borst komt.

Instructiefilmpje internet

U kunt de Epley-manoeuvre ook vinden op het internet. Ga naar de www.youtube.com. Toets 'BPPV' en 'Epley' in en er verschijnt een instructiefilmpje.

Hieronder ziet u dezelfde Epley manoeuvre waarbij u op de tekening kunt zien wat er met het gruis gebeurt tijdens de oefening (drie half cirkelvormige kanalen).

Behandeling van duizeligheid - BPPD



Als de oefening na vele herhalingen geen effect heeft, kunt u ook de hierna beschreven oefeningen uitvoeren.

Oefeningen volgens Semont

De oefening die hierna staan beschreven, geldt voor mensen met rechtszijdige BPPD. In geval van linkszijdige BPPD moet u de oefening andersom uitvoeren.



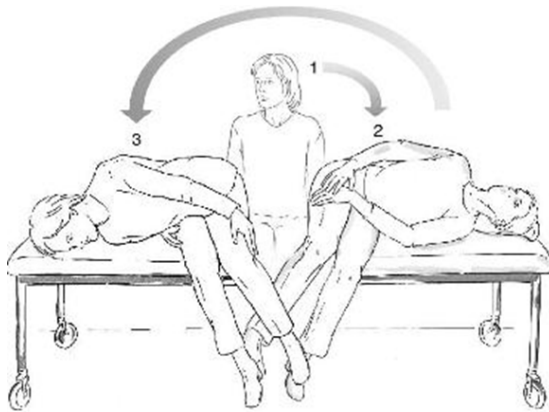
Figuur D: Semont-manoevre bij rechtszijdige BPPD

Rechtszijdige BPPD (zie figuur D)

Behandeling van duizeligheid - BPPD



1. U gaat recht zitten op bed met afhangende benen of de voeten op de grond. Draai uw hoofd 45 graden naar links. Kantel uw bovenlichaam in twee seconden naar rechts, zodat u met u rechter schouder op bed komt. Houd de stand van uw hoofd ten opzichte van uw schouders gelijk (45 graden gedraaid naar links).
2. Blijf dertig seconden liggen in positie 2 volgens de tekening.
3. Kom vervolgens zo snel mogelijk weer omhoog door als het ware door te rollen op uw linkerschouder, met uw hoofd in gelijke stand tot positie 3.



Figuur E: Semont-manoeuvere voor het linkszijdige BPPD.

Linkszijdige BPPD (zie figuur E)

1. U gaat recht zitten op bed met afhangende benen of de voeten op de grond. Draai uw hoofd 45 graden naar rechts. Kantel uw bovenlichaam in twee seconden naar links, zodat u met u linker schouder op bed komt. Houd de stand van uw hoofd ten opzichte van uw schouders gelijk (45 graden gedraaid naar rechts).
2. Blijf dertig seconden liggen in positie 2 volgens de tekening.
3. Kom vervolgens zo snel mogelijk weer omhoog door als het ware door te rollen op uw linkerschouder met uw hoofd in gelijke stand tot positie 3.