

Kortdurende bewegingsafhankelijke duizeligheid (BPPD)

The logo for Ijsselland ziekenhuis, featuring a stylized house icon above the text 'ijsselland' and 'ziekenhuis' below it.

ijsselland
ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Wat is Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid (BPPD)

Benigne betekent 'goedaardig/ongevaarlijk' en *paroxysmale* staat voor 'in aanvallen optredend'. De klachten zijn een in aanvallen optredende, ongevaarlijke duizeligheid, die afhankelijk is van de positie van uw hoofd.

Deze duizeligheid wordt ervaren als draaiduizeligheid.

De wereld draait om u heen of u draait in de stilstaande wereld.

Soms gaat dit gepaard met een misselijk gevoel.

De klachten zijn 'uitputbaar', dat wil zeggen dat herhaling van snelle hoofdbewegingen de klachten vermindert of zelfs laat verdwijnen.

Er zijn verschillende vormen van BPPD, afhankelijk van het type wordt de behandeling aangepast.

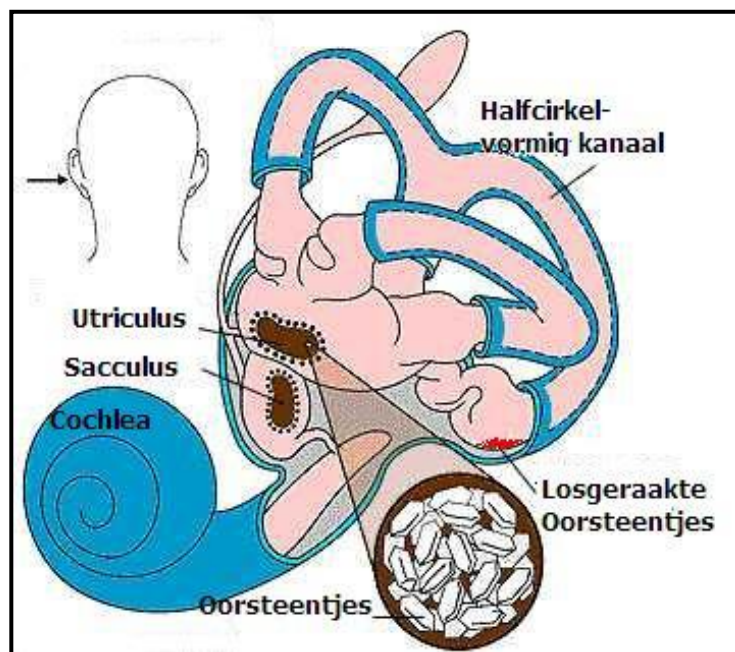
Oorzaak van BPPD

BPPD wordt veroorzaakt door 'oorkristallen' in een gedeelte van het binnenoor (het evenwichtsorgaan) waar zij zich niet horen te bevinden.

Men vermoedt dat loszittende oorkristallen in het binnenoor door snelle positieverandering neerslaan op de zintuigcellen in het evenwichtsorgaan.

Dit leidt tot kortdurende

overprikkeling van de zintuigen en daarmee tot duizeligheid.



Waarom de kristallen van hun plek komen, is meestal niet duidelijk. Mogelijke oorzaken zijn: infectie, een hoofdtrauma, na een ooroperatie of langdurige bedrust.

De behandeling door de arts of fysiotherapeut

De behandeling bestaat uit het verplaatsen van de 'oorkristallen' vanuit het gevoelige deel van het oor naar een minder gevoelige plek. Een manier om dit te doen is de *Epley manoeuvre*.

Bij deze methode worden 4 opeenvolgende bewegingen met het hoofd gemaakt. Daarbij wordt iedere beweging ongeveer één minuut aangehouden. Deze methode wordt hieronder beschreven.

Belangrijk:

De oefeningen mogen alleen worden uitgevoerd onder begeleiding van een dokter of een fysiotherapeut.

Dit is nodig om veiligheidsredenen (optredende duizeligheid) en om de bewegingen van uw ogen te kunnen observeren.

Epley manoeuvre

Beweging 1:

- De manoeuvre begint in zittende houding.
- Allereerst zal uw behandelaar u op uw rug laten liggen met het hoofd iets gedraaid naar de kant van de klachten.
- U blijft ongeveer 30 tot 60 seconden zo liggen, afhankelijk van de duizeligheid, gemeten aan de hand van observatie van uw ogen.
- Vooral de eerste 10 seconden zult u zich waarschijnlijk duizelig voelen.

Beweging 2:

- Vervolgens zal de behandelaar uw hoofd de andere kant opdraaien en deze positie weer ongeveer 30 tot 60 seconden aanhouden.
- U kunt zich nu weer duizelig voelen!

Beweging 3:

- Hierna zal uw behandelaar u op dezelfde zij draaien (de zijde zonder klachten). Uw hoofd wordt meebewogen totdat uw neus naar beneden wijst.
- Ook deze positie wordt weer 30 seconde vastgehouden. Ook nu kan de duizeligheid weer optreden.

Beweging 4:

- Tot slot wordt u weer teruggebracht tot zithouding.
- Het is heel normaal dat u nu enkele seconden duizelig bent. Uw behandelaar zal u hierbij ondersteunen.

- Laat uw hoofd een beetje hangen gedurende ongeveer een minuut.

Adviezen voor na de behandeling

- Geen snelle hoofdbewegingen maken.
- Geen bewegingen maken die duizeligheid kunnen uitlokken, dat wil zeggen:
 - niet kijken of de duizeligheid er nog is;
 - niet met uw hoofd ver voorover of achterover bewegen, bijv.:
 - bij de kapper uw haren laten wassen;
 - naar de tandarts gaan;
 - uw baard scheren.
- Langzaam uit bed komen, opstaan en bukken.
- Slapen in een hoek van tenminste 30° of bijv. 2 kussens.

Beloop

Bij 1 op de 3 patiënten keert de BPPD weer terug binnen het eerste jaar na de behandeling. Binnen 5 jaar is dit zelfs het geval bij 50%.

Mocht de BPPD weer terugkeren, neemt u dan weer contact op met uw behandelaar.

Belangrijk (en prettig) om te weten is dat BPPD “self-limiting” is. Dat betekent dat de symptomen op den duur vaak weer vanzelf verdwijnen.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met:

- de polikliniek Neurologie: telefoon **010 – 258 59 50**
of
- de afdeling Fysiotherapie: telefoon **010 – 258 51 55**