

Benigne Paroxismale Positieafhankelijke Duizeligheid (BPPD)

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

Inleiding

U bent door uw huisarts naar de Keel-, Neus- en Oorarts (KNO-arts) doorverwezen met duizeligheidsklachten, die veroorzaakt worden door Benigne Paroxismale Positieafhankelijke Duizeligheid (BPPD). Deze folder geeft algemene informatie over BPPD en de behandelmethoden.

Wat is BPPD?

Benigne betekent 'goedaardig / ongevaarlijk' en paroxismale staat voor 'in aanvallen optredend'.

Is bij u de diagnose BPPD gesteld, dan heeft u last van aanvallen van draaiduizeligheid, die optreden bij bewegingen, bijvoorbeeld als u gaat liggen en / of vanuit liggende houding overeind komt. Hoewel deze duizeligheid heel beangstigend kan zijn en bijkomende klachten kent, zoals zweten, misselijkheid en / of braken, is het een ongevaarlijke aandoening.

BPPD wordt veroorzaakt door het neerslaan van 'oorkristallen' of 'gruis' op de zintuigcellen in het binnenoor (ook wel slakkenhuis genoemd). Dit deel van uw binnenoor is het evenwichtsorgaan.

Het neerslaan van de oorkristallen leidt tot een kortdurende overprikkeling van de zintuigcellen en daarmee tot duizeligheid.

De 'kristallen' zijn afkomstig uit een ander deel van het slakkenhuis en kunnen zich verplaatsen, bijvoorbeeld na het stoten van uw hoofd, na een langdurige operatie of een periode van bedrust of griep. Ook kunnen door verouderingsprocessen 'kristallen' in uw binnenoor ontstaan, waardoor BPPD relatief veel bij oudere mensen voorkomt.

BPPD is de meest voorkomende vorm van duizeligheid. Het kenmerkt zich door duizeligheid, die opkomt enkele seconden na het maken van een specifieke beweging met uw hoofd, zoals voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut en is afwezig zolang het hoofd niet beweegt. Dit onderscheidt BPPD van andere vormen van duizeligheid. Soms is de duizeligheid alleen 's ochtends aanwezig en verdwijnt het in de loop van de dag door de dagelijkse activiteiten.

Hoe ga ik om met BPPD?

Als u te maken krijgt met BPPD, kunnen enkele aanpassingen in uw dagelijks leven ervoor zorgen dat de klachten minimaal zijn. Gebruik 's nachts twee of meer kussens. Slaap niet op de zijde waar u last van heeft. Stap 's ochtends rustig uit bed en blijf voor het uit bed stappen een minuutje op de rand van het bed zitten. Buig niet voorover om iets op te pakken en buig uw hoofd niet te ver naar achteren om bijvoorbeeld naar het plafond te kijken. Wees bijvoorbeeld voorzichtig als uw haren gewassen worden bij de kapper. Vervolgens moet u de normale activiteiten weer uitbreiden, zodat uw evenwichtsorgaan went aan de bewegingen.

De behandeling van BPPD

Het behandelen van BPPD bestaat uit een behandeling door uw KNO-arts, gevolgd door thuisoefeningen, zoals in deze folder beschreven.

De behandeling door uw KNO-arts bestaat uit het verplaatsen van de 'oorkristallen' vanuit het gevoelige deel van uw binnenoor naar een minder gevoelige plek. Dit kan onder andere door bij u de Epley manoeuvre toe te passen.

Bij deze methode worden vier opeenvolgende bewegingen met uw hoofd gemaakt, waarbij iedere beweging ongeveer 30 seconden wordt aangehouden.

De oefeningen worden om veiligheidsredenen (optredende duizeligheid) alleen uitgevoerd onder begeleiding van een arts. Ook kunnen zo typische bewegingen van uw ogen worden geobserveerd.



Wij vragen u zittend op de onderzoektafel plaats te nemen.



Eerst laten wij u op uw rug liggen met uw hoofd iets gedraaid naar de kant van de klachten (hoek van 45°). U blijft ongeveer 30 tot 60 seconden zo liggen, totdat de duizeligheid is weggetrokken.



Uw hoofd wordt vervolgens de andere kant op gedraaid en deze positie wordt opnieuw 30 tot 60 seconden aangehouden.



Hierna wordt ook de rest van uw lichaam op deze zijde (de zijde waar geen klachten aanwezig waren) gedraaid. Uw hoofd wordt meebewogen, totdat uw neus naar beneden wijst (hoek van 45°). Ook deze positie wordt weer 30 seconden vastgehouden.



Tot slot helpen wij u weer in de zittende houding. Het is heel normaal dat u nu enkele seconden duizelig bent. Laat uw hoofd ongeveer een minuut een beetje hangen. Hierna kan de hele procedure nog één of twee keer herhaald worden.

Na de behandeling

Houdt na de behandeling rekening met het volgende:

- Wacht na de behandeling tien minuten voordat u naar huis gaat. Vooral de eerste minuten na de behandeling bestaat de kans dat de 'kristallen' weer naar hun oude plek verschuiven, waardoor duizeligheid ontstaat. Rij dus niet zelf naar huis;
- slaap de komende twee nachten half rechtop (hoek van 45°). U kunt dit het best doen door het hoofdeinde van uw bed omhoog te zetten, op een verstelbare stoel te gaan liggen (zie illustratie) of door met een stapel kussens tegen de bankleuning aan te gaan liggen;
- Hervat zoveel mogelijk uw normale dagelijkse activiteiten en breid deze, indien mogelijk, uit;
- Start de ochtend na de behandeling met de Brandt-Daroff thuisoefeningen, zoals hierna beschreven wordt.



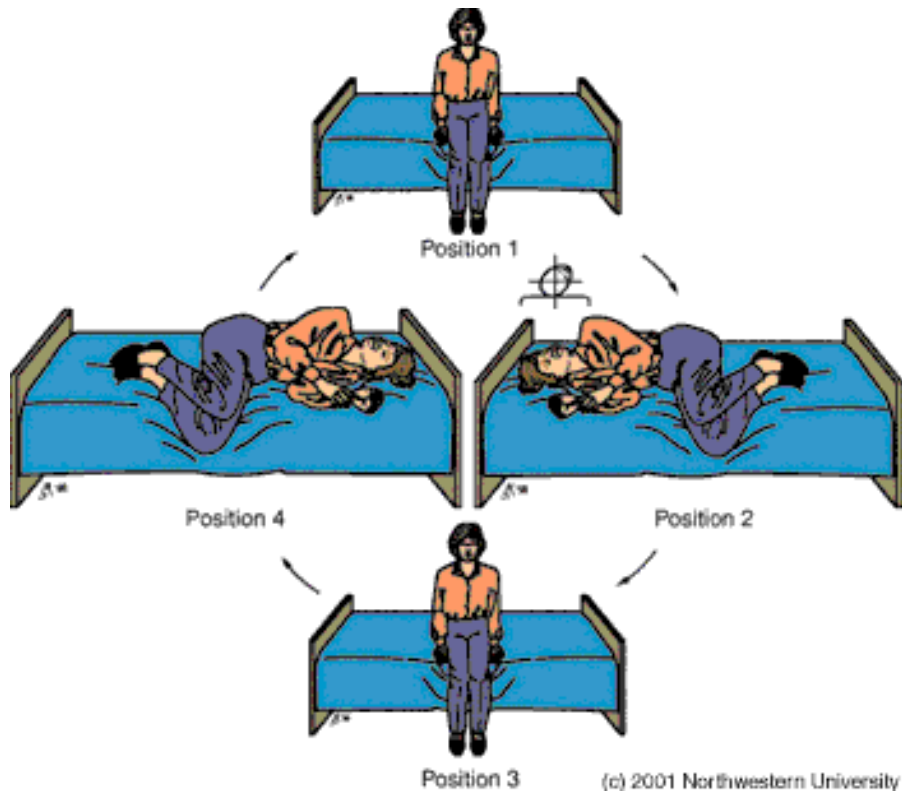
Brandt-Daroff thuisoefeningen

De hiervoor beschreven Epley manoeuvre is effectief bij 80% van de patiënten met BPPD.

Om resterende duizeligheidsklachten te verhelpen en om terugkeer van de klachten te voorkomen, kunt u Brandt-Daroff thuisoefeningen uitvoeren. Ook bij mensen waarbij de klachten na enige tijd weer terugkeren, worden de oefeningen voorgeschreven.

Bij deze oefeningen is het belangrijk dat u ze goed uitvoert. Wordt u duizelig, blijf dan even liggen en maak daarna de oefeningen pas af.

- Positie 1:** ga op de rand van uw bed zitten. Blijf voordat u begint gedurende 30 seconden rustig zitten;
- Positie 2:** draai uw hoofd 45 graden naar links en verander van zitten naar liggen op uw rechterzijde. Voer deze beweging snel, binnen twee seconden, uit. Hou deze houding en ook uw gedraaide hoofd 30 seconden aan;
- Positie 3:** ga na 30 seconden weer rechtop zitten;
- Positie 4:** voer dezelfde oefening uit als in positie 2, alleen dan met uw hoofd naar rechts en vallend op uw linkerzijde.



Hoe vaak moet u de oefeningen doen?

U voert de oefeningen twee weken lang, drie maal per dag uit. Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag, iedere houding wordt namelijk 30 seconden aangehouden. De hele cyclus wordt per oefensessie vijf keer herhaald. Dit betekent dat u iedere positie vijf keer aanneemt per oefenbeurt

Tijd	Oefening	Duur
Ochtend	5 herhalingen	10 minuten
Middag	5 herhalingen	10 minuten
Avond	5 herhalingen	10 minuten

In de meeste gevallen hebben de oefeningen binnen ongeveer tien dagen een zodanig effect, dat de klachten (vrijwel) volledig zijn verdwenen.

Komt de duizeligheid weer terug?

Bij één op de drie patiënten keert de BPPD binnen het eerste jaar na de behandeling weer terug. Binnen vijf jaar is dit zelfs het geval bij 50% van de patiënten. Keert de BPPD weer terug, neemt u dan opnieuw contact op met uw KNO-arts. Deze gaat dan na of u op dat moment weer BPPD heeft, of dat er iets anders aan de hand is. Als BPPD weer geconstateerd wordt, behandelt de KNO-arts u nogmaals met de hiervoor beschreven Epley manoeuvre, gevolgd door de thuisoefeningen.

BPPD is 'self-limiting'. Dat betekent, dat de symptomen op den duur vaak weer vanzelf verdwijnen. Symptomen hebben de neiging om te komen en weer even plotseling te verdwijnen. Desondanks hebben verschillende vormen van behandelen en oefentherapie hun effectiviteit bewezen.

Hoe neemt u contact op met het ziekenhuis?

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO, telefoon (053) 4 87 22 30.

Buiten kantooruren neemt u contact op met uw huisarts.

U kunt ook een email sturen, bijvoorbeeld voor het maken of verzetten van een afspraak of voor het aanvragen van herhalingsrecepten. Dit kan rechtstreeks naar KNO@mst.nl of via onze website: www.mst.nl/kno.

Aanvullende informatie

Meer informatie over duizeligheid vindt u onder andere op de website: www.kno.nl

Belangrijke contactgegevens

- polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde, route A14, telefoon (053) 4 87 22 30.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de KNO-arts of assistente dan om nadere uitleg.

Bron: MCN fysiotherapiepraktijk