

Duizeligheidsklachten

Benigne Paroxysmale Positieafhankelijke Duizeligheid (BPPD)

Uw arts heeft met u besproken dat u last heeft van BPPD. In deze folder leggen we uit u wat BPPD is en wat de behandeling inhoudt.

Wat is BPPD?

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

Als bij u de diagnose BPPD is gesteld dan heeft u dus te maken met in aanvallen optredende, positieafhankelijke, duizeligheid. BPPD wordt veroorzaakt door de aanwezigheid van 'oorkristallen'. Deze zitten in een deel van het binnenoer waar zij niet horen te zitten. Namelijk in de zogenoemde semicirculaire kanalen (een netwerk van buisjes). Normaal worden deze kanalen alleen geprikkeld door beweging van het hoofd. De 'kristallen' zijn afkomstig uit het utriculum (een gedeelte van het binnenoer) maar hebben zich verplaatst. Bijvoorbeeld door een infectie, lange periode van bedlegerigheid, een hoofdtrauma of door achteruitgang (degeneratie) van het binnenoer door het ouder worden.

Bij mensen jonger dan 50 jaar is de voornaamste oorzaak van BPPD een trauma van het hoofd. Bij mensen boven de 50 jaar is dat de achteruitgang van het evenwichtssysteem in het binnenoer. In de helft van alle gevallen is de oorzaak van de BPPD onduidelijk. BPPD is één van de belangrijkste veroorzakers van duizeligheid en één van de best behandelbare vormen.

Kenmerken van BPPD zijn duizeligheid die enkele seconden na het maken van een specifieke beweging van het hoofd ontstaat. Zoals bij voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut. Dit laatste is het verschil tussen BPPD en andere vormen van duizeligheid. Belangrijk om te weten is dat BPPD meestal "selflimiting" is. 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.

Hoe ga ik om met BPPD

Als u te maken krijgt met BPPD kunnen een paar aanpassingen in uw dagelijkse activiteiten ervoor zorgen dat u zo minimaal mogelijk last heeft van klachten.

- Gebruik 's nachts twee of meer kussens.
- Voorkom slapen op de kant waar u last heeft (de "aangedane" zijde).
- Stap 's ochtends rustig uit bed en blijf voor het uit bed stappen een minuut op de rand van het bed zitten.
- Voorkom vooroverbuigen om iets op te pakken of het hoofd te ver naar achteren buigen om bijvoorbeeld naar het plafond te kijken. Wees bijvoorbeeld voorzichtig als uw haar gewassen wordt bij de kapper!

De behandeling van BPPD

De behandeling van BPPD bestaat uit het uitvoeren van oefeningen die u thuis kunt doen of een eventuele behandeling door uw fysiotherapeut (Epley manoeuvre). De behandeling bestaat uit het verplaatsen van de 'oorkristallen' vanuit het gevoelige deel van het oor (meestal het posterieure

kanaal) naar een minder gevoelige locatie.

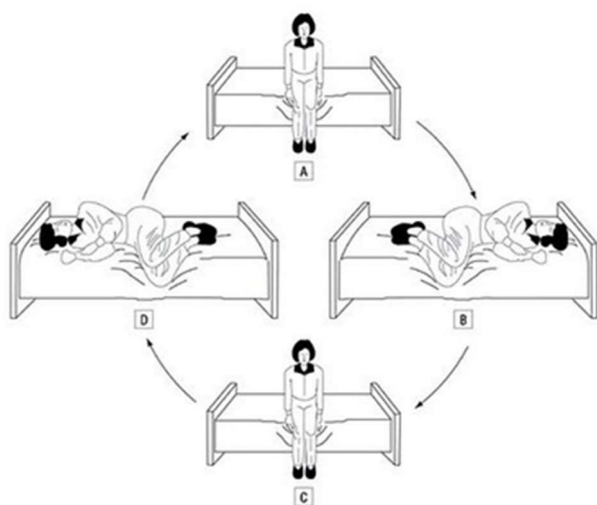
Een andere manier om het evenwicht te trainen zijn de Brandt-Daroff oefeningen. Die doet u als volgt (zie ook de tekening):

Positie A: U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten (30 seconden).

Positie B: Verander van zit naar zijligging. Belangrijk is dat u deze beweging snel (binnen 2 seconden) uitvoert. Houdt hierbij het hoofd een halve slag gedraaid. Houd deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden vast.

Positie C: Ga na 30 seconden weer rechtop zitten.

Positie D: Voer dezelfde oefening uit maar dan liggend op de andere zij.



Hoe vaak moet u de oefeningen doen?

U doet de oefeningen twee weken lang, driemaal per dag. Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1. De hele cyclus wordt per keer oefenen vijf keer herhaald. Dit betekent dat u iedere positie vijf keer aanneemt per oefenbeurt. In de meeste gevallen hebben de oefeningen na ongeveer 30 sets, oftewel 10 dagen effect wat betekent dat de klachten vrijwel zullen verdwijnen.

Tot slot

Wij hopen dat u met deze folder meer inzicht te hebben gegeven wat betreft BPPD en de behandeling van deze vorm van duizeligheid. Bewaar deze folder goed en controleer steeds weer of u de oefeningen nog wel op de juiste manier uitvoert.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50. Voor meer informatie over de polikliniek KNO kunt u terecht op www.ghz.nl/kno. Vragen? Als u vragen heeft belt u dan naar de Polikliniek KNO (0182) 50 50 14 (bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.30 uur).

Als u vindt dat bepaalde informatie in deze folder ontbreekt of onduidelijk is, dan horen wij dat graag.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
februari 2020
04.08.055