

Benigne paroxysmale positieduizeligheid (BPPD)

Inleiding

Deze folder geeft u en uw naasten informatie over benigne paroxysmale positieduizeligheid (BPPD).

Benigne betekent: goedaardige/ ongevaarlijke en *paroxysmaal* staat voor: in aanvallen optredend.

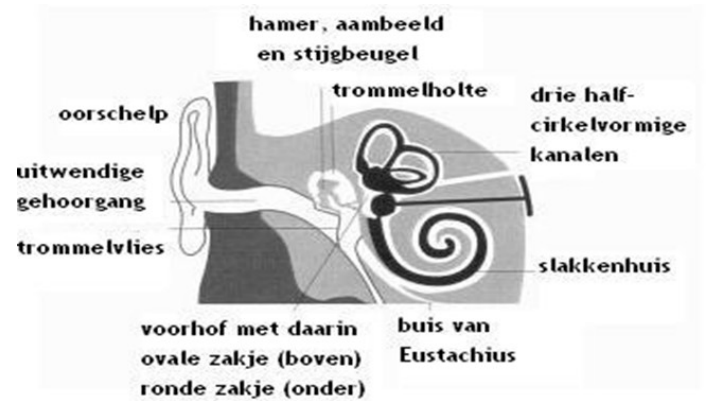
Als bij u de diagnose BPPD is gesteld dan heeft u dus te maken met in aanvallen optredende positie (houding) afhankelijke ongevaarlijke duizeligheid. BPPD komt vaak voor en is in het algemeen goed te behandelen.

Klachten

Patiënten met BPPD hebben last van draaiduizeligheid (of ervaren een draaisensatie). Deze ontstaat na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, bijvoorbeeld bij omdraaien van het hoofd of omhoog kijken. Hoe sneller het hoofd wordt bewogen, hoe heviger de klachten. De klachten houden gewoonlijk niet langer dan een minuut aan. Sommige patiënten zijn gedurende de aanval duizelig en/of misselijk en moeten braken.

Oorzaak

BPPD wordt veroorzaakt door een stoornis van het evenwichtsorgaan in het binnenoor. In het evenwichtsorgaan bevinden zich kristallen. Deze kristallen spelen een rol bij de handhaving van het evenwicht. Bij patiënten met BPPD zijn deze losgeraakt en bewegen mee met de vloeistofstroom in de halfcirkelvormige kanalen tijdens bewegingen van het hoofd. De kristallen komen op een andere plaats te liggen in de halfcirkelvormige kanalen. Dit leidt tot prikkeling van het evenwichtsorgaan wat kan leiden tot klachten van duizeligheid.



Soms is er sprake van een voorafgaand hoofdletsel, een (chronische) oorontsteking of een periode van bedlegerigheid. Bij mensen boven de 50 jaar kan de oorzaak achteruitgang van het evenwichtssysteem in het binnenoor zijn. In de helft van alle gevallen is de oorzaak van BPPD onduidelijk.

Diagnose

De diagnose wordt gesteld aan de hand van de klachten en bevindingen bij lichamelijk onderzoek. Waarschijnlijk zal de neuroloog de duizeligheid proberen op te wekken. Meestal is de diagnose snel duidelijk en is verder aanvullend onderzoek niet nodig.

Behandeling

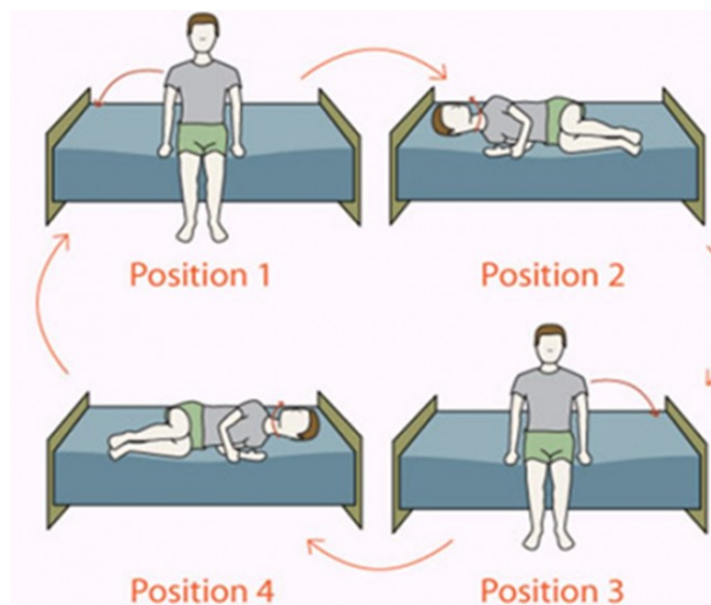
BPPD is in het algemeen goed te behandelen met oefeningen.

De duizeligheid vermindert of verdwijnt vaak door de hoofdbewegingen die de klachten oproepen een aantal malen te herhalen. Dit kan in de vorm van Brandt-Daroff oefeningen. Hieronder vindt u oefeningen volgens Brandt-Daroff.

Daarnaast kan de neuroloog u adviseren om een oefening te doen voor óf het rechteroor óf het linkeroor. Dit is afhankelijk van de zijde

waar het evenwichtsorgaan verstoord is. Dit moet de arts dan aangeven. Deze oefening heet de Epley-manoeuvre en zorgt ervoor dat de kristallen in het evenwichtsorgaan weer goed komen te liggen. Ook deze oefening vindt u hieronder. Soms wordt een fysiotherapeut ingeschakeld om u bij de Daroff oefeningen en/of de Epley-manoeuvre te begeleiden.

Oefeningen volgens Brandt-Daroff.



Uitleg bij het plaatje:

Positie 1

U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten gedurende 30 seconden.

Positie 2

Ga van zit naar lig op de rechter zij. Belangrijk is dat u deze beweging snel binnen 2 seconden uitvoert. Houd het hoofd een halve slag gedraaid. Houdt bij deze houding ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.

Positie 3

Ga naar 30 seconden weer rechtop zitten. Blijf 30 seconden rechtop zitten.

Positie 4

Ga van zit naar lig op de linker zij. Belangrijk is dat u deze beweging snel binnen 2 seconden uitvoert. Houdt het hoofd een halve slag gedraaid. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.

Wij raden u aan de oefeningen 2 weken lang, 3 keer per dag uit te voeren.

De oefening van positie 1 tot en met positie 4 duurt in totaal 2 minuten.

Herhaal de oefening steeds 5 keer volgens bovenstaand schema.

Het kan zijn dat u aan het begin juist duizelig wordt. Deze duizeligheid verdwijnt vanzelf als u doorgaat met de oefeningen. Bij de meeste patiënten hebben de oefeningen na ongeveer 10 dagen effect. De klachten zullen dan vrijwel zijn verdwenen.

Als u klachtenvrij bent is het verstandig de oefeningen nog een aantal dagen voort te zetten.

Tijd	Aantal oefeningen	Duur
Ochtend	5 keer	10 minuten
Middag	5 keer	10 minuten
Avond	5 keer	10 minuten

Belangrijk om te weten:

- Hoe vaker u oefent des te sneller verdwijnt de duizeligheid.
- Hoe langer u oefent des te kleiner is de kans op terugkeer van de duizeligheid.

In de meeste gevallen hebben de oefeningen binnen enkele dagen effect. Dat houdt in dat de klachten (vrijwel) over zijn.

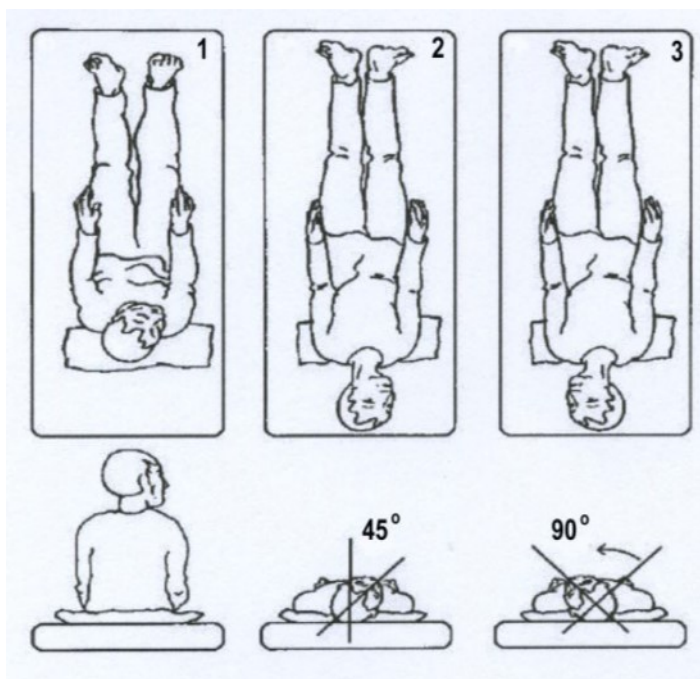
Bij 1 op de 3 patiënten keert de BPPD weer terug binnen het eerste jaar na de behandeling. Binnen 5 jaar is dit zelfs bij 50 % het geval.

De symptomen verdwijnen op den duur van zelf weer.

Symptomen hebben de neiging om plotseling te komen en weer even snel te verdwijnen.

De Epley- Manoeuvre

Oefening voor het **rechter** oor:



Instructies

Positie 1.

Ga op bed zitten met het hoofd 45 graden naar rechts gedraaid; leg een kussen klaar ter hoogte van de schouders.

Positie 2.

Ga snel liggen met het hoofd naar rechts-achter; wacht 30 seconden

Positie 3. Draai het hoofd naar links achter; wacht 30 seconden

Positie 4

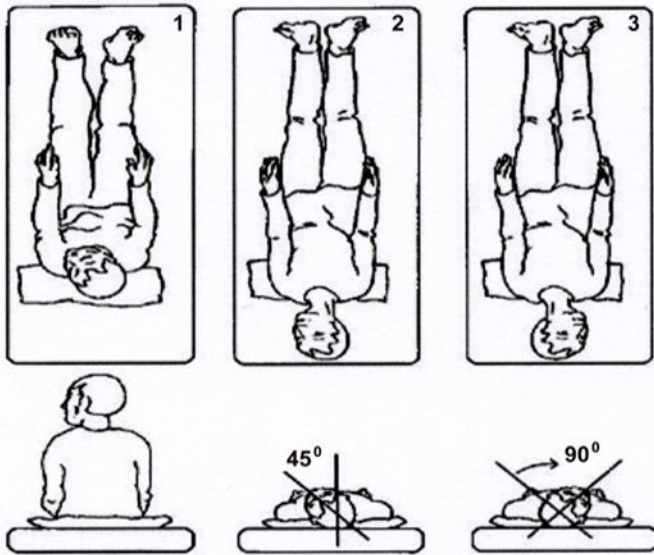
Draai lichaam en hoofd een kwartslag naar links, zodat het gezicht schuin naar onder ligt; wacht 30 seconden.

Positie 5

Zwaai de benen over de grond en ga rechtop zitten.

Doe dit 3 keer per dag, en blijf dit dagelijks doen totdat de duizeligheid een hele dag (24 uur) wegblijft.

Oefening voor het **linker** oor:



Instructies

Voor aandoening van het **linker** oor

Positie 1

Ga op bed zitten met het hoofd 45 graden naar links gedraaid; leg een kussen klaar ter hoogte van de schouders.

Positie 2

Ga snel liggen met het hoofd naar links-achter. Wacht 30 seconden

Positie 3

Draai het hoofd naar rechts achter; wacht 30 seconden.

Positie 4

Draai lichaam en hoofd een kwartslag naar rechts, zodat het gezicht schuin naar onder ligt; wacht 30 seconden.

Positie 5

Zwaai de benen over de grond en ga rechtop zitten. Doe dit 3 keer per dag, en blijf dit dagelijks doen totdat de duizeligheid een hele dag (24 uur) wegblijft.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft kunt u deze stellen aan de verpleegkundigen van de afdeling Neurologie.

Deze zijn dagelijks bereikbaar via tel: (0182) 50 54 10.

Colofon

uitgave: Groene Hart ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
oktober 2018
04.10.063

Ochtend 1x	Middag 1x	Avond 1x
------------	-----------	----------