

Benigne Paroxysmale Positieduizeligheid (BPPD)

Benigne paroxysmale positieduizeligheid (BPPD) kenmerkt zich door acute draaiduizeligheid die ontstaat bij bewegingen, bijvoorbeeld als men gaat liggen en/of vanuit liggende houding overeind komt.

Kenmerkend bij BPPD is dat de draaiduizeligheid enkele seconden na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoals voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken optreedt.

De draaiduizeligheid is zeer heftig maar kortdurend, gewoonlijk minder dan 1 minuut, vaak aanwezig in liggende positie. Het kan soms gepaard gaan met een misselijk gevoel. De klachten zijn uitputbaar, dat wil zeggen dat herhaling van de snelle hoofdbewegingen de klachten doet verminderen of verdwijnen. Dit laatste heeft een belangrijke therapeutische consequentie. BPPD geeft zeer hinderlijke klachten, maar is een goedaardige aandoening.

Diagnose

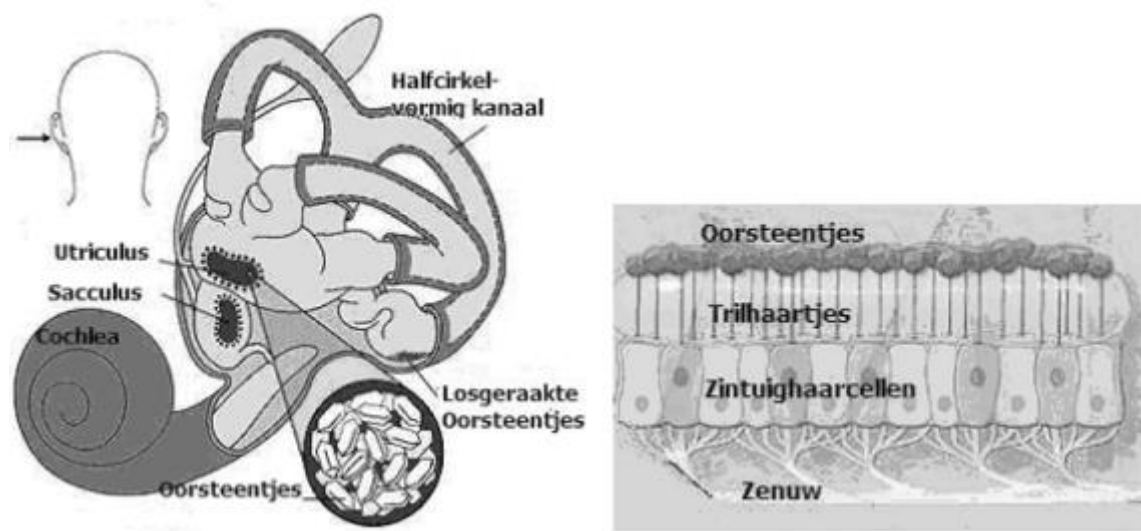
Om een goede diagnose te stellen is onderzoek nodig. Met behulp van de zogenaamde kiepbeurt, waarbij het hoofd en lichaam vanuit zittende houding plotseling achterover wordt gekiept, kan men de duizeligheid provoceren. Meestal is er is een typische oogbeweging zichtbaar die met evenwichtsonderzoek kan worden geregistreerd.

Oorzaak: loszittende oorsteentjes

Ofschoon het juiste mechanisme van BPPD nog onbekend is moet de oorzaak gezocht worden in het binnenoer. Men vermoedt dat loszittende oorsteentjes van kalkzout, die zich bevinden in het 'utricle', een gedeelte van het binnenoer, hier rusten in een gelatineuze massa op zintuigharen. Buiging van de zintuigharen informeert de hersenen over evenwicht en positie.

De oorsteentjes kunnen losraken na een hoofdongeval of ooperatie, bij een ontsteking of doorbloedingsstoornis van het binnenoer, na langdurige bedrust of door degeneratie van het binnenoer bij het ouder worden of spontaan. Ze kunnen zich verplaatsen tot in een van de halfcirkelvormige kanalen.

Normaal worden deze kanalen alleen geprikkeld door beweging van het hoofd. Door de verkeerde positie van de steentjes wordt een verkeerd signaal naar de hersenen doorgegeven, wat leidt tot de sensatie van duizeligheid en misselijkheid.



Beloop

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 blijft de duizeligheid toch langer aan te houden.

Behandeling

Er zijn een aantal behandelingsmethoden. Deze manoeuvres hebben tot doel het verplaatsen van de oorsteentjes naar een ander deel van het evenwichtsorgaan zodat het niet meer kan leiden tot overprikkeling van de zintuigcellen en daarmee de duizeligheid:

- Manoeuvre volgens Epley (verricht door arts): door middel van deze specifieke handgreep wordt getracht het loszittende zwevende materiaal te verplaatsen.
- Houdingsoefeningen volgens 'Brandt en Daroff' (zie onder): deze herhalingsoefeningen van rechtop zitten naar zijligging zorgen voor training en compensatie waardoor men eerder klachtvrij is.
- Vestibulaire gewenningsoefeningen (zie onder): dit zijn oefeningen om te doen als de houdingsoefeningen volgens 'Brandt en Daroff' lastig uit te voeren zijn.

De Epley manoeuvre is effectief bij 80 procent van de BPPD patiënten. Als deze methode niet heeft geholpen dan kunt u overgaan op de thuisoefeningen van Brandt-Daroff (effectief op langere termijn bij 62 procent). Ook bij mensen bij wie de klachten na enige tijd weer terugkeren worden de thuisoefeningen voorgeschreven om verdere terugkeer van de klachten te voorkomen.

Omgaan met BPPD

Als u te maken krijgt met BPPD kunnen enkele aanpassingen in uw dagelijkse activiteiten de klachten zo minimaal mogelijk maken:

- Gebruik 's nachts twee of meer kussens.
- Voorkom slapen op de 'aangedane' zijde.
- Stap 's ochtends rustig uit bed en blijf voor het uit bed stappen een minuutje op de randje van het bed zitten.
- Voorkom vooroverbuigen om bijvoorbeeld iets op te pakken.
- Voorkom het hoofd te ver naar achteren te buigen om bijvoorbeeld naar het plafond te kijken. Wees bijvoorbeeld voorzichtig als uw haar gewassen wordt bij de kapper.

Brandt-Daroff thuisoefeningen

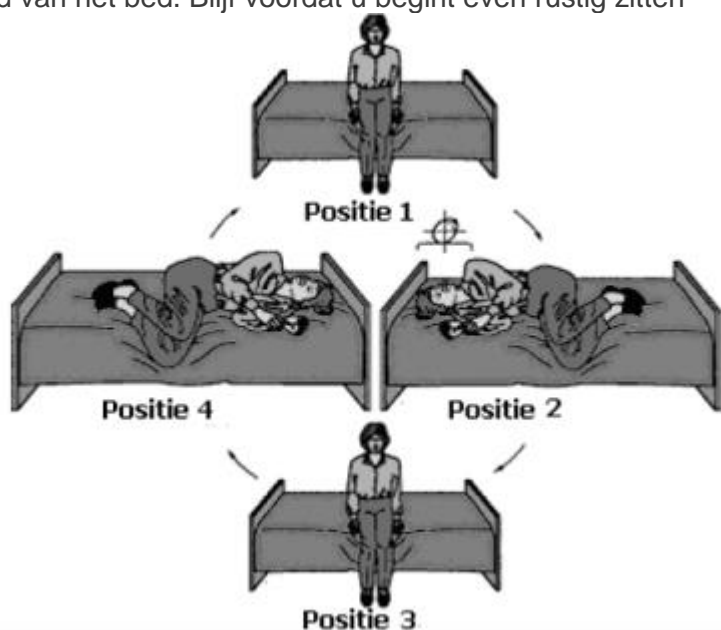
Bij deze oefeningen is het belangrijk dat zij goed worden uitgevoerd.

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 rechterzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Houdt het hoofd een halve slag gedraaid.

Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.

Positie 3: Ga na 30 seconden weer rechtop zitten.



Positie 4: Ga van zit naar lig op de linkerzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Houdt het hoofd een halve slag gedraaid.

Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.

U doet de oefeningen twee weken lang, drie maal per dag. De cyclus van positie 1 naar 2, naar 3, naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag. Deze cyclus vijf maal herhalen:

- ochtend: 5 herhalingen (10 minuten)
- middag: 5 herhalingen (10 minuten)
- avond: 5 herhalingen (10 minuten)

In de meeste gevallen hebben de oefeningen na 10 dagen effect.

Vestibulaire gewenningsoefeningen bij BPPD

Als de klachten die u ervaart door uw arts geduid zijn als passende bij bovenstaande diagnose, zullen die door onderstaande oefeningen geleidelijk afnemen.

Oefeningen in bed

Oogbewegingen, aanvankelijk langzaam, geleidelijk sneller uitvoeren:

- afwisselend omhoog en omlaag kijken;
- afwisselend naar links en rechts kijken;
- afwisselend dichtbij en veraf kijken.

Hoofdbewegingen, aanvankelijk langzaam, geleidelijk sneller uitvoeren:

- afwisselend voorover en achterover;
- afwisselend naar links en rechts draaien.

Oefeningen in zittende houding

- schouders optrekken en draaien;
- bukken en voorwerpen van de grond oprapen en weer neerleggen;
- hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien.

Oefeningen in staande houding

- afwisselend zitten en staan, aanvankelijk met open, daarna met gesloten ogen;
- een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de ogen volgen;
- een balletje onder de knie door van de ene naar de andere hand gooien;
- de oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de lengte-as draaien.

Oefeningen tijdens het lopen

- al lopend een bal gooien en opvangen;
- rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen;
- een trap op en neer lopen, afwisselend met open en gesloten ogen;
- een spel spelen waarin bukken, uitrekken en mikken met een bal voorkomen.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl

Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Contact

polikliniek Neurologie, locatie West

T 020 510 88 83 (ma t/m vrij 8.00 – 16.30 uur)

Route 12

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene_voorwaarden

Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, april 2017\2080