

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 en vaak aanwezig in liggende positie. Het kan soms gepaard gaan met een misselijk gevoel. Een kenmerk van de klachten zijn een toename van de duizeligheid bij hoofdbewegingen. Bij herhaling van snelle hoofdbewegingen zal de duizeligheid echter afnemen.

Wat is draaiduizeligheid?

Bij draaiduizeligheid ziet u alles om u heen draaien of bewegen. U kunt ook het gevoel hebben dat u zelf ronddraait of beweegt (terwijl u toch stil ligt of zit).

Draaiduizeligheid is heel vervelend. U kunt hierbij ook misselijk en angstig zijn.

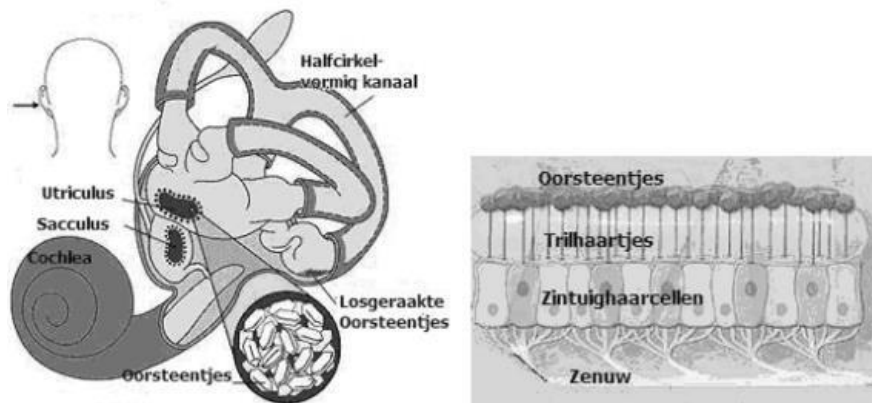
Oorzaak

Loszittende oorsteentjes. Je evenwichtsorgaan bevindt zich in je binnenoor en bestaat uit verschillende halfcirkelvormige kanalen, hier rusten in een gelatine achtige massa loszittende 'oorsteentjes' van kalkzout (kristallen) op de trilhaartjes. Door de verkeerde positie van de steentjes wordt een verkeerd signaal naar de hersenen doorgegeven, wat leidt tot de sensatie van duizeligheid en misselijkheid.

De oorsteentjes kunnen losraken na een hoofdongeval of ooperatie, bij een ontsteking of doorbloedingsstoornis van het binnenoor, na langdurige bedrust of door degeneratie van het binnenoor bij het ouder worden of spontaan.

Beloop

De korte aanvallen van draaiduizeligheid bij positieduizeligheid (BPPD) gaan meestal binnen 4 weken vanzelf over.



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 het 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.

Wat kunt u zelf doen?

Een goede conditie helpt bij het herstel, daarom adviseren we u om ondanks de draaiduizeligheid zo goed en zoveel mogelijk te bewegen.

Uit onderzoek blijkt dat bewegen zorgt voor sneller herstel. Dat betekent dat het belangrijk is om zo veel mogelijk te bewegen en zo min mogelijk in bed te liggen. Soms is dit niet direct (zelfstandig) mogelijk, omdat u kunt worden beperkt door de duizeligheid, balansproblemen, misselijkheid of braken. U kunt dan het mobiliseren samen met iemand en langzaam uitbreiden tot u weer in staat bent om zelfstandig te bewegen en het grootste gedeelte van de dag zittend door te brengen.

Soms kunt u de duizeligheid beïnvloeden door hoofdbewegingen. Wanneer u het hoofd niet beweegt tijdens het bewegen, wordt de duizeligheid minder waardoor u makkelijker en comfortabeler kunt bewegen.

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:

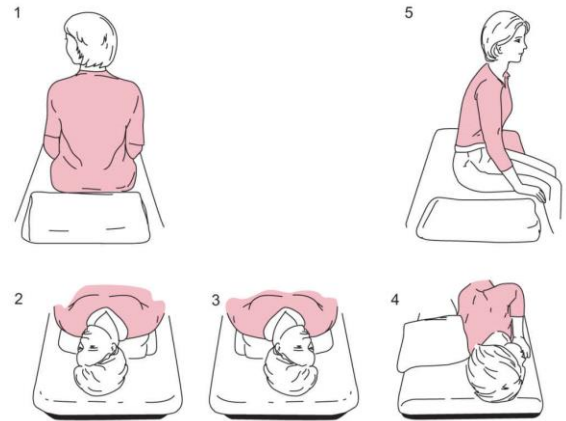
- Manoeuvre volgens Epley. Door deze beweging kunnen de klachten van draaiduizeligheid verminderen. Vaak hoeft deze Epley-beweging maar 1 keer te worden gedaan. De Epley-beweging duurt ongeveer 2 minuten. Een filmpje van deze manoeuvre is te vinden op www.thuisarts.nl/positieduizeligheid/ik-wil-epley-beweging-doen.

- Houdingsoefeningen volgens 'Brandt en Daroff' (zie onder): deze herhalingsoefeningen van rechtop zitten naar zijligging zorgen voor training en compensatie waardoor men eerder klachtvrij is.

Epley manoeuvre

Leg een kussen op uw bed, zodat het onder uw schouders ligt wanneer u straks gaat liggen.

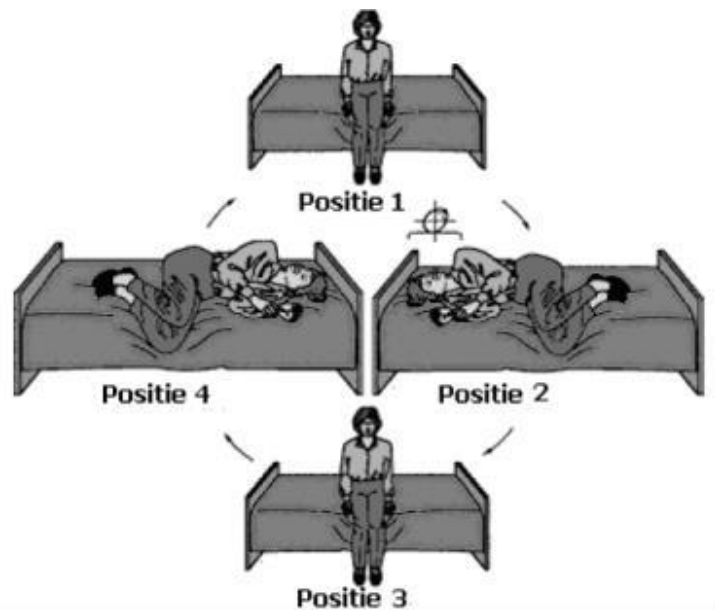
- Ga rechtop zitten op uw bed (zo dat u straks achterover kunt liggen) en met uw hoofd 45 graden naar rechts of links gedraaid.
- Laat u achterovervallen met de schouders op het kussen, zodat uw hoofd een beetje achterover helt op uw bed, nog steeds naar rechts of links gedraaid. Blijf zo liggen totdat de draaiduizeligheid volledig is verdwenen.
- Draai uw hoofd 90 graden naar links of rechts zonder het op te tillen van het bed. Uw hoofd ligt nu 45 graden naar links of rechts, een beetje achterover. Blijf zo liggen totdat de draaiduizeligheid volledig is verdwenen.
- Draai uw lichaam en hoofd nog eens 90 graden naar links of rechts. U draait dus op uw linkerzij, uw hoofd blijft liggen en u kijkt nu 45 graden naar beneden. Blijf zo liggen totdat de draaiduizeligheid volledig is verdwenen.
- Kom nu rustig overeind tot u weer rechtop zit (met uw benen over de rand aan de linker zijde van het bed) en zonder uw hoofd te draaien (u kijkt nog steeds 45 graden naar links). Blijf even rustig zitten tot er geen duizeligheid meer is.



Brandt en Daroff

U begint zittend op de rand van het bed.

- Blijf voordat u begint even rustig zitten gedurende 30 seconden.
- 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.
- Ga na 30 seconden weer rechtop zitten.
- Ga van zit naar lig op de linkerzij. En herhaal wat je net op de rechterzij hebt gedaan, maar dan aan deze kant.



Herhaal de oefeningen 3 keer per dag een aantal keer

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie
- www.olvg.nl/neurologie

Contact

polikliniek Neurologie, locatie Oost

T 020 599 30 45 (werkdagen 8.15 – 16.30 uur)
P3

polikliniek Neurologie, locatie West

T 020 510 88 83 (werkdagen 8.15 – 16.30 uur)
route 12

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)
E fysiotherapie-oost@olvg.nl

afdeling Fysiotherapie, locatie West

T 020 510 83 67 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)
E fysiotherapie-west@olvg.nl

Route 11

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 10 juni 2021, foldemr.2080