

Draaiduizeligheid

Benigne Paroxismale Positionele Draaiduizeligheid (BPPD)

U heeft met uw arts besproken dat uw duizeligheidsklachten waarschijnlijk worden veroorzaakt in uw gehoorgang. De mogelijke oorzaak van uw duizeligheid wordt Benigne Paroxismale Positionele Draaiduizeligheid (BPPD) genoemd. Het is mogelijk om hiervoor een behandeling te ondergaan om van deze klachten af te komen. Deze behandeling heet de Epley Manoeuvre. Voor deze behandeling kunt u terecht bij een gespecialiseerde fysiotherapeut bij u in de buurt. Wij leggen u graag uit wat BPPD is en wat de Epley Manoeuvre behandeling is.

Wat is duizeligheid?

Duizeligheid is het gevoel waarbij u letterlijk niet stevig op uw benen staat. Soms zijn dit maar korte momenten. In een ander geval heeft u het gevoel dat alles om u heen draait of dat uzelf ronddraait. Hiervoor kunnen diverse oorzaken zijn. Soms speelt het evenwichtsorgaan hierbij een rol. Deze informatie gaat over de behandeling van een vorm van duizeligheid, die voortkomt uit het evenwichtsorgaan.

Wat is Benigne Paroxismale Positionele Draaiduizeligheid (BPPD)?

BPPD is een goedaardige, aanvalsgewijze, positie afhankelijke draaiduizeligheid. Dit is een onschuldige, maar vervelende aandoening van het evenwichtsorgaan. Het is een vorm van duizeligheid die optreedt bij een bepaalde beweging van het hoofd. Bij deze aandoening treden plots opkomende, meestal kortdurende aanvallen van duizeligheid op. Normaal gesproken zijn er geen klachten van het gehoor.

Oorzaak van de klachten

De klachten worden veroorzaakt door de aanwezigheid van vaste deeltjes (kristallen) in een bepaald gedeelte van het binnenoor, de halfcirkelvormige kanalen. Door leeftijd gerelateerde achteruitgang van het evenwichtsorgaan, infectie, hoofdtrauma en bedlegerigheid kunnen de vaste deeltjes in het evenwichtsorgaan loslaten en de halfcirkelvormige kanalen prikkelen. Dit veroorzaakt de duizeligheid.

Wanneer wordt u duizelig?

De duizeligheid treedt meestal op binnen enkele seconden na het maken van een bepaalde beweging met het hoofd. Dit kan zijn bij het voor- of achterover buigen, bij omdraaien of omhoog komen. Denk hierbij aan: omdraaien in bed, het hoofd kantelen tijdens het haren wassen bij de kapper, reiken naar een voorwerp uit een kastje dat hoog hangt.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

De duizeligheid duurt meestal maar hooguit enkele minuten. Het kan wel voor een onzeker gevoel zorgen. Zeker wanneer de duizeligheid regelmatig optreedt.

Het voorkomen van de duizeligheid

Om duizeligheid te voorkomen of te verminderen, raden we u het volgende aan:

- Ga eerst op de rand van het bed zitten, voordat u opstaat;
- Gebruik in bed twee kussens;
- Kom rustig omhoog uit een voorover gebukte of liggende houding.

Wanneer verdwijnen de klachten?

In de meeste gevallen verdwijnen of verminderen de klachten na enkele weken of maanden spontaan. Wanneer dit niet het geval is, kan de Epley Manoeuvre behandeling uitgevoerd worden.

De Epley Manoeuvre

De Epley Manoeuvre is een eenvoudige behandeling, die bestaat uit een aantal specifieke bewegingen met het hoofd. Deze bewegingen kunnen ervoor zorgen dat de vaste deeltjes naar een minder gevoelig gedeelte van het evenwichtsorgaan worden verplaatst. De behandeling wordt door een fysiotherapeut bij u in de buurt uitgevoerd. Wanneer u rug- of nekkklachten heeft, geeft u dit vooraf door aan de behandelend fysiotherapeut.

Na de behandeling

Na de behandeling blijft u nog even wachten in de wachtkamer van de fysiotherapeut totdat de klachten van de behandeling voldoende gezakt zijn om naar huis te kunnen gaan. Neem bij voorkeur iemand mee of laat u ophalen. Er is een kleine kans dat u onderweg naar huis toch weer wat duizelig wordt. De fysiotherapeut maakt meestal nog een controleafspraak om te kijken of de klachten weg zijn. Indien dit niet het geval is kan de Epley Manoeuvre nogmaals herhaald worden.

Adviezen voor thuis

De eerste nacht na de behandeling kunt u met slapen het beste een extra kussen gebruiken, zodat uw hoofd iets hoger komt te liggen. De klachten verdwijnen niet in alle gevallen. Houdt er rekening mee dat u bij aanhouden van de klachten kunt vallen, bij specifieke draaibewegingen van het hoofd of lichaam. Wanneer de klachten blijven aanhouden, neem dan zelf contact op met uw behandelend fysiotherapeut of bespreek dit bij de controleafspraak die gemaakt is.