

De Epley Manoeuvre bij duizeligheidsklachten (B.P.P.D.)

U heeft met uw arts afgesproken dat u binnenkort een onderzoek of behandeling krijgt voor uw duizeligheidsklachten. De mogelijke oorzaak van uw duizeligheid wordt **Benigne Paroxismale Positionele Draaiduizeligheid (BPPD)** genoemd. De behandeling die u hiervoor ondergaat heet de Epley Manoeuvre. Wij leggen u graag uit wat BPPD is en wat deze manoeuvre inhoudt.

Wat is duizeligheid?

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

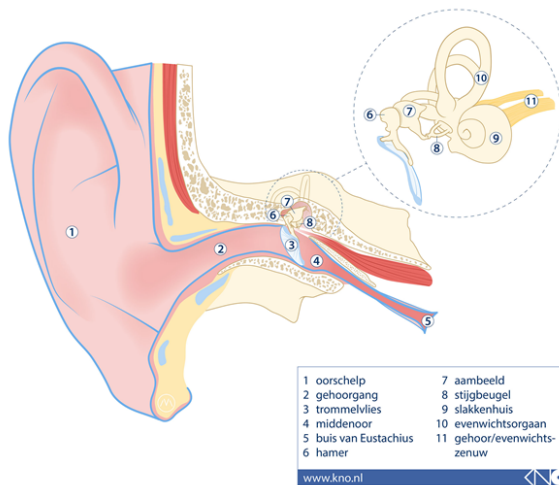
Wat is BPPD?

Benigne Paroxismale Positionele Draaiduizeligheid 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. Wanneer deze vaste deeltjes door een beweging van het hoofd de gevoelige zintuigcellen in het evenwichtskanaal raken, geeft dit een prikkeling. Dit veroorzaakt de duizeligheid. De vaste deeltjes ontstaan waarschijnlijk door leeftijd gerelateerde achteruitgang van het evenwichtsorgaan, maar ook door infectie, hoofdtrauma en bedlegerigheid.

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 halfcirkelvormige kanalen bevinden zich bij het evenwichtsorgaan.

Bron: Medical Visuals, Maartje Kunen

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 duizeligheid duurt meestal maar hooguit enkele minuten. Het zorgt wel voor een onzeker gevoel. Zeker als 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 uit een voorover gebukte of liggende houding omhoog.

Wanneer verdwijnen de klachten?

In de meeste gevallen verdwijnen of verminderen de klachten na enkele weken of maanden spontaan. Is dit niet het geval, dan kan de arts de Epley Manoeuvre voorstellen.

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 polikliniek-assistente op de polikliniek uitgevoerd. Soms kan deze behandeling direct uitgevoerd worden. Het kan ook zijn dat er een afspraak voor wordt gemaakt. Wanneer u rug- of nekkachten heeft, vragen we u dit te melden bij de polikliniek-assistente.

De behandeling

De behandeling vindt plaats in de behandelkamer van de polikliniek. De polikliniek-assistente legt uit wat er gaat gebeuren.

1. U gaat zitten op de behandelbank. Het hoofdgedeelte van deze bank is iets schuin naar beneden (30 graden) ingesteld.
2. De polikliniek-assistente draait uw hoofd naar de aangedane zijde.
3. In één snelle beweging brengt de polikliniek-assistente u van een zittende naar een liggende positie op de behandelbank (afb. 2)
4. In deze positie blijft u dertig seconden liggen.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

5. Hierna draait zij uw hoofd naar de tegenovergestelde kant (afb. 3).
6. Het hoofd mag niet worden opgetild.
7. U blijft weer dertig seconden liggen.

8. Vanuit deze positie draait u met uw lichaam door, zodat u op uw zij komt te liggen. Uw hoofd moet meedraaien, zodat uw neus in de richting van de bank wijst. Ook nu mag uw hoofd niet worden opgetild (afb. 4).
9. U blijft weer dertig seconden op uw zij, met uw neus in de richting van de bank, liggen. Hierna komt u rustig omhoog en gaat u zitten. U bent nu klaar.

Tijdens de behandeling kunt u bij de verschillende draaiingen van het hoofd duizelig worden.



Afbeelding 3



Afbeelding 4

Na de behandeling

Na de behandeling blijft u nog even op de polikliniek. Neem bij voorkeur iemand mee of laat u ophalen. Er is een kleine kans dat u onderweg naar huis toch weer wat duizelig wordt. Verder maakt u een controle-afspraak bij de secretaresse.

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 hoofd of lichaam.

Controle-afspraak

Na vier weken wordt gecontroleerd of de klachten zijn verdwenen. Zo niet dan kan de Epley Manoeuvre herhaald worden. Als de arts een andere oorzaak vermoedt kan aanvullend onderzoek worden uitgevoerd.