

## BPPD (positie duizeligheid)

*Vanwege duizeligheidsklachten bent u op het spreekuur van een arts van Meander Medisch Centrum geweest. Deze arts vermoedt dat u last heeft van Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid (BPPD). Door gerichte behandeling, kunnen wij ervoor zorgen dat uw klachten verminderen of verdwijnen. U hoeft voor deze behandeling niet naar het ziekenhuis. De behandeling bestaat uit oefeningen, die u zelf thuis kunt uitvoeren.*

### Waarom wordt u behandeld?

Uw arts heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over de behandeling en de oefeningen. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen. We leggen uit wat BPPD is, hoe u zich voorbereidt, wat de behandeling en de oefeningen inhouden en welke stappen na de behandeling van belang kunnen zijn.

### Wat is BPPD?

BPPD is de afkorting van:

- Benigne: goedaardig of ongevaarlijk
- Paroxysmale: in aanvallen optredend
- Positie: bij houdingsverandering
- Duizeligheid

Dat wil dus zeggen: een in aanvallen optredende, positie afhankelijke ongevaarlijke duizeligheid. De duizeligheid wordt uitgelokt als u een specifieke beweging met uw hoofd maakt, zoals vooroverbuigen, omrollen in bed op uw zij, of als u naar boven kijkt. De duizeligheid houdt kort aan, meestal niet langer dan een minuut. U ervaart dit als 'draaiduizeligheid': de wereld draait om u heen of u draait in de stilstaande wereld. De draaiduizeligheid kan heftig zijn en soms zelfs leiden tot een valpartij.

### Wat is de oorzaak van BPPD?

In elk oor bevindt zich een evenwichtsorgaan. De informatie uit deze twee evenwichtsorganen samen wordt via de evenwichtszeneuwen naar de hersenen gestuurd. Het evenwichtsorgaan bestaat uit drie cirkelvormige kanaaltjes (ook wel booggangen genoemd), die gevuld zijn met een stroperige vloeistof. In de booggangen bevinden zich de evenwichtscellen, die bedekt zijn met kleine steentjes, de zogenaamde kristallen. BPPD wordt veroorzaakt door het losliggen van deze kristallen die samenklonteren in de vloeistof.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

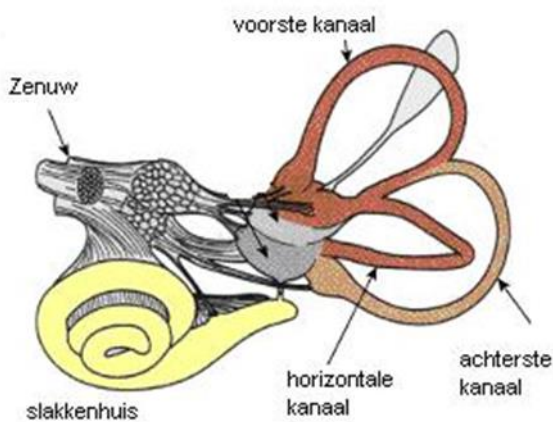
[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

Dit kan gebeuren na een hersenschudding of een harde klap tegen het hoofd, maar ook na een griep of oorontsteking. In de helft van de gevallen wordt geen oorzaak gevonden.

Door deze losliggende kristallen, geven de evenwichtscellen van het aangedane evenwichtsorgaan de verkeerde informatie door.

Deze informatie is tegenstrijdig met de informatie die het goede evenwichtsorgaan (en de ogen) doorgeeft. De hersenen trachten dit te corrigeren; dit ervaart u als duizeligheid.

Bij het merendeel van de patiënten gaan de klachten binnen 4 weken spontaan over. Is dit niet het geval, dan zijn er verschillende behandelmethoden mogelijk.



## Hoe bereidt u zich voor op de behandeling?

### *Medicijngebruik*

Als u medicijnen gebruikt, dan kunt u die gewoon blijven gebruiken. Dit heeft geen invloed op de oefeningen.

### *Eten/drinken*

Voor de oefeningen mag u gewoon eten en drinken. Als u snel misselijk wordt door de duizeligheid, is het raadzaam de oefeningen ongeveer anderhalf uur na het eten uit te voeren.

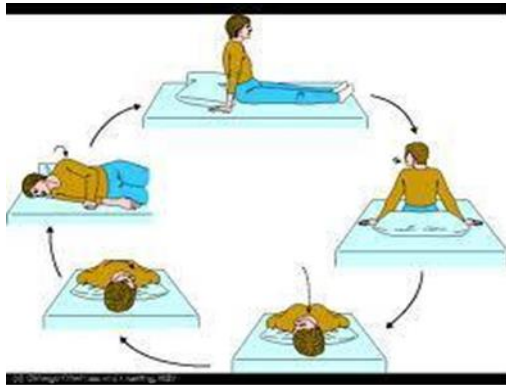
## Hoe gaan de oefeningen in zijn werk?

Er zijn verschillende oefeningen waarmee uitgezocht kan worden in welk kanaal het probleem zit. Deze oefeningen worden ook gebruikt voor de behandeling van zowel horizontale als verticale duizeligheidsklachten. De meest gebruikte is de zogenoemde 'Epley-manoeuvre', waarbij de patiënt snel achterover wordt gekanteld. Deze oefening kan veilig en effectief toegepast worden bij patiënten van alle leeftijden. Frequente herhaling van de oefening herstelt uiteindelijk de BPPD bij ongeveer 80% van de patiënten.

## Wat zijn de mogelijke oefeningen?

### *De Epley-manoeuvre*

De behandeling beoogt de 'oorkristallen' vanuit het gevoelige deel naar een minder gevoelig deel in het evenwichtsorgaan te verplaatsen. U maakt vijf opeenvolgende bewegingen met uw hoofd, waarbij u iedere houding ongeveer 30 seconden aanhoudt. De oefeningen kunt u, indien nodig, de eerste keer uitvoeren onder begeleiding van een fysiotherapeut. Heeft u hier behoefte aan, geef dit dan door aan uw arts.

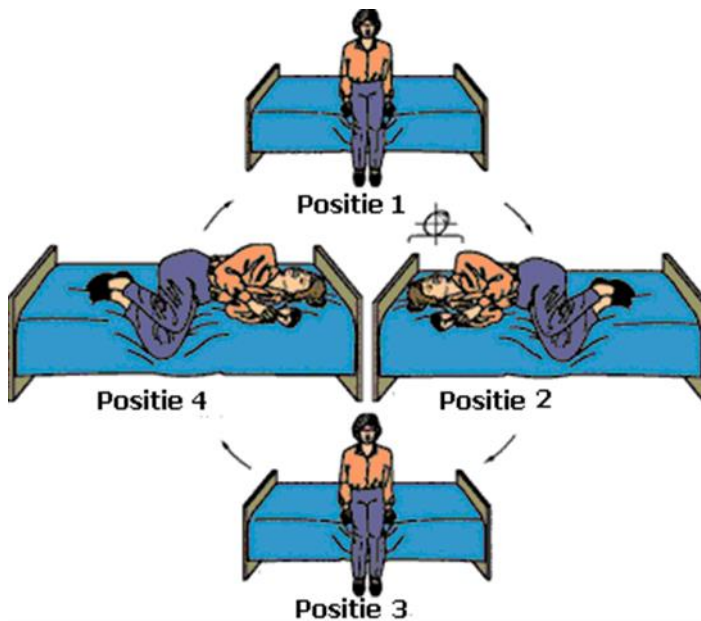


Voorbeeld: oefenen van het linker evenwichtsorgaan

1. U begint in zittende houding.
2. U gaat op uw rug liggen, met uw hoofd iets gedraaid naar de kant van uw klachten (hoek van 45 graden). Door het kussen ligt uw hoofd iets achterover. U blijft ongeveer 30 tot 60 seconden zo liggen, afhankelijk van de duizeligheid. Vooral de eerste 10 seconden zult u zich waarschijnlijk duizelig voelen.
3. Vervolgens draait u uw hoofd de andere kant op. U houdt deze positie wederom ongeveer 30 tot 60 seconden aan. U kunt zich nu weer duizelig voelen.
4. Hierna draait u zich op dezelfde zijde (de zijde waar geen klachten aanwezig zijn). U beweegt uw hoofd mee, totdat uw neus naar beneden wijst (hoek van 45 graden). Ook deze positie houdt u weer 30 seconden vast. Ook nu kan de duizeligheid weer optreden.
5. Tot slot gaat u weer terug tot zithouding. Het is heel normaal dat u nu enkele seconden duizelig bent. Laat uw hoofd een beetje hangen gedurende ongeveer 1 minuut. Hierna herhaalt u de hele procedure nog een aantal keren.

### *BrandtDaroff*

Ook bij deze oefeningen is de uitvoering belangrijk. Let goed op de stand van uw hoofd.



1. U begint zittend op de rand van het bed. Blijf rustig zitten, gedurende 30 seconden.
2. Draai uw hoofd 45 graden naar links (u kijkt niet helemaal over uw schouder).
3. Ga van zitten naar liggen op uw rechterzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen 2 seconden uitvoert. Houd uw hoofd daarbij gedraaid; u kijkt dan schuin naar het plafond. Houd deze houding 30 seconden aan.
4. Ga na 30 seconden weer rechtop zitten. Blijf 30 seconden rechtop zitten.
5. Draai uw hoofd 45 graden naar rechts (u kijkt niet helemaal over uw schouder).
6. Ga van zitten naar liggen op uw linkerzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen 2 seconden uitvoert. Houd het hoofd daarbij gedraaid. Houd deze houding 30 seconden aan.
7. Ga na 30 seconden weer rechtop zitten. Blijf 30 seconden rechtop zitten.

### Sémont



1. U begint zittend, op de rand van het bed.
2. Draai uw hoofd 45 graden, naar de kant waar u geen klachten heeft (u kijkt niet helemaal over uw schouder).
3. Ga van zitten naar liggen op uw zij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen 2 seconden uitvoert. Houd uw hoofd daarbij gedraaid; u kijkt dan schuin naar het plafond. Houd deze houding 30 seconden aan.
4. Kom vanuit liggende houding omhoog en laat u naar de andere kant vallen. U komt nu uit met uw neus in het matras. Houd deze houding 30 seconden aan.
5. Kom weer tot zittende houding en blijf rustig 30 seconden tot een minuut zitten.

## Welke oefening moet u doen en hoe vaak moet u de oefeningen herhalen?

Uw arts of fysiotherapeut zal aangeven welke oefening u moet gaan doen en hoe vaak u moet oefenen.

Het is de bedoeling dat u de \_\_\_\_\_ gaat oefenen \_\_\_\_\_ x herhalen, \_\_\_\_\_ x per dag

Over het algemeen geldt, dat u de oefening 2 keer per dag (bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds), 3 tot 5 keer moet herhalen. U blijft oefenen totdat u klachtenvrij bent. Zodra u klachtenvrij bent, mag u dus stoppen met oefenen.

Regelmatig oefenen is erg belangrijk. Soms duurt het een aantal dagen voordat de oefeningen effect hebben. Rust en vermijden van beweging geeft juist een verergering van de klachten.

Thuis oefenen levert geen gevaar op en hoe meer u het evenwichtsorgaan oefent, des te sneller het beter wordt. Wel moet u rekening houden met het feit dat u door de oefeningen duizelig kunt worden. De mate waarin verschilt per patiënt. Door de duizeligheid kunt u zich ook misselijk voelen.

## Zijn er ook medicijnen of operaties tegen BPPD?

Nee, van medicijnen is geen effect aangetoond in wetenschappelijke studies. Een operatie is slechts in zeer uitzonderlijke gevallen zinvol.

## Wat kunt u doen als uw klachten blijven?

In sommige gevallen blijken de klachten chronisch te zijn. Dat wil zeggen dat u langer last blijft houden van de klachten. In dat geval kunt u het volgende doen om de klachten zoveel mogelijk te beperken:

- Gebruik 's nachts twee of meer kussens.
- Voorkom slapen op de -aangedane- zijde.
- Kom 's ochtends rustig overeind en blijf eerst een minuutje op de rand van het bed zitten, voordat u opstaat.
- Voorkom voorover buigen, bijvoorbeeld als u iets wilt oprapen.
- Voorkom dat u uw hoofd te ver naar achteren buigt, bijvoorbeeld als u uw haar laat wassen bij de kapper.

---

## Heeft u nog vragen?

Heeft u voor, tijdens of achteraf vragen over uw behandeling of de oefeningen, stelt u deze dan aan uw arts of degene die u begeleidt tijdens de eerste behandeling. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

## Telefoonnummers

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende afdeling of zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

Als u een afspraak wilt maken of verzetten belt u met het afsprakennummer: 033 - 850 60 70.