

# Duizeligheid door Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD) Kortdurende bewegingsafhankelijke duizeligheid

Uw neuroloog stelde onlangs vast dat de duizeligheid die u ondervindt waarschijnlijk Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD) is. Dit is een kortdurende duizeligheid die afhankelijk is van beweging. Deze brochure biedt u informatie over deze aandoening.

## Waarom ontstaat duizeligheid?

Ieder mens krijgt voortdurend informatie over de ruimte om zich heen en de positie van zijn lichaam daarbinnen. Er zijn meerdere systemen die hier voor zorgen, waaronder het evenwichtsorgaan. Dit vormt samen met het binnenoor het slakkenhuis. Het evenwichtsorgaan is gevoelig voor de stand van het hoofd en veranderingen daarin. Stoornissen in het evenwichtsorgaan leiden tot draaiduizeligheid. Dat wil zeggen: een duizeligheid waarbij iemand de wereld ziet tollen.

## Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD)

Kenmerkend voor BPPD is een acute draaiduizeligheid die ontstaat na bepaalde bewegingen, bijvoorbeeld als u gaat liggen of na het liggen overeind komt. Die draaiduizeligheid kan heftig zijn, maar duurt meestal minder dan één minuut. Soms is er een misselijk gevoel.

## Oorzaak

Aangenomen wordt dat in een van de halfcirkelvormige kanalen van het evenwichtsorgaan een klontering van afbraakstoffen (oorsteentjes) plaatsvindt. Dit vrij zwevende materiaal veroorzaakt afwijkende vloeistofstromen in het evenwichtsorgaan, waardoor bij hoofdbeweging overprikkeling kan ontstaan. Dit uit zich in draaiduizeligheid. Een ongeval of ontsteking kan dit veroorzaken, maar vaak treedt BPPD op zonder aanwijsbare oorzaak.

## Behandeling

Het woord 'benigne' betekent dat het hier om een goedaardige vorm van duizeligheid gaat. De aandoening verdwijnt meestal binnen enkele weken tot maanden spontaan. Soms komt de duizeligheid terug of houdt die langer aan.

Er zijn twee behandelmethoden om het herstel te bespoedigen:

- **De Epley manoeuvre.** Dit is een beweging die dient om het loszittende zwevende materiaal (de oorsteentjes) te verplaatsen naar een ander deel van het evenwichtsorgaan. Hierdoor leidt het niet meer tot overprikkeling van de zintuigcellen. Deze manoeuvre werkt in 80 procent van de gevallen. De neuroloog probeert deze bij u uit te voeren in de spreekkamer, maar kan instructies hiervoor ook meegeven als oefening voor thuis.
- **Houdingsoefeningen volgens Brandt-Daroff.** Hierbij beweegt u van rechtop zitten naar zijligging. Dit zorgt voor training en compensatie (balans) van de evenwichtsfunctie. Als de duizeligheid terugkomt, kunt u zelf de oefeningen weer uitvoeren.

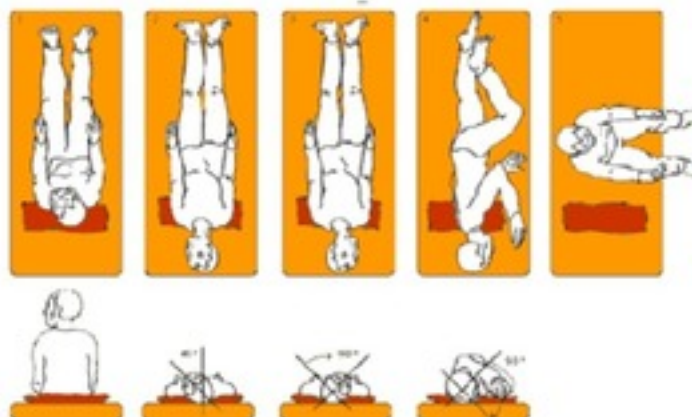
### De Epley manoeuvre

De Epley manoeuvre uitvoeren, is in eerste instantie de taak van de neuroloog. Bij onvoldoende resultaat herhaalt u hem thuis zelf. Voer in dat geval de oefening drie maal per dag één keer uit. Het is normaal dat u tijdens deze oefening duizelig wordt. Als u gedurende 24 uur geen duizeligheid meer hebt gehad, dan kunt u stoppen met de oefeningen.

Bij BPPD vanuit het linkeroor (zie afbeelding 1 ter verduidelijking):

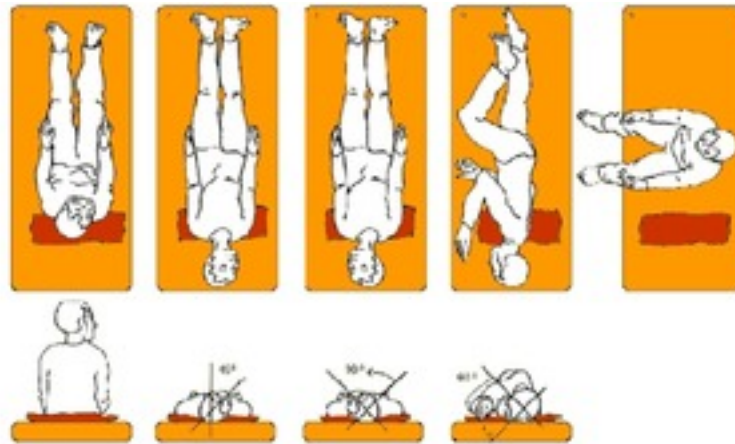
1. Leg een kussen op het bed voor uw schouders.
2. Ga rechtop op bed zitten. Houd uw hoofd rechtop en draai het vervolgens een kwart slag (45°) naar links.
3. Houd uw hoofd in deze stand en laat u binnen twee seconden achterover vallen, waarbij alleen uw schouders op het kussen komen te liggen en uw hoofd iets achterover buigt. Blijf zo dertig tot zestig seconden liggen. Eventuele duizeligheid neemt hierdoor af.
4. Draai alleen uw hoofd een halve slag (90°) naar rechts. Blijf zo weer dertig tot zestig seconden liggen.
5. Draai nu ook de rest van uw lichaam een halve slag (90°) naar rechts. U ligt nu op uw rechterzijde met uw hoofd iets achterover en uw neus op het bed. Blijf weer dertig tot zestig seconden liggen.
6. Ga vanuit deze positie rechtop zitten, met uw benen naast het bed (alsof u opstaat). Hierna kijkt u recht vooruit. Blijf zo zitten tot eventuele duizeligheid over is.
7. Einde oefening.

Bron: Andrea, Hannelore Neujauser, Michael von Brevern, thomas Lempert, Neuroloaische Klinik.. Charité Berlin. 1999



Bij BPPD vanuit het rechteroor (zie afbeelding 2 ter verduidelijking):

1. Begin net als bij het linkeroor bij stap 1. Draait uw hoofd nu een kwart slag naar rechts en draai uw hoofd in stap 3 naar links, etc.



## Oefeningen volgens Brandt-Daroff

### Positie 1

Begin zittend op de rand van het bed. Blijf ongeveer dertig seconden rustig zitten voor u begint. Kijk recht vooruit.

### Positie 2

Verander van zit naar zijligging. Voer deze beweging bovendien binnen twee seconden uit. Houd uw hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houd deze houding dertig seconden aan. Ook het gedraaide hoofd. Uw achterhoofd mag op het bed rusten.

### Positie 3

Ga na 30 seconden weer rechtop zitten.

### Positie 4

Voer dezelfde oefening uit als beschreven bij positie 2, maar dan naar de andere kant. Voer de oefening twee maal per dag tien tot twintig keer uit. Het is normaal dat u hierbij duizelig wordt. Als u gedurende 48 uur geen duizeligheid meer hebt gehad, dan kunt u stoppen met de oefeningen.



### Tot slot

Hebt u nog vragen, dan kunt u op werkdagen telefonisch contact opnemen met de polikliniek Neurologie.

### Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-Tweesteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Locatie ETZ Elisabeth  
Route 42 (Neurocentrum)  
Polikliniek Neurologie:** (013) 221 01 40

**Locatie ETZ TweeSteden  
Polikliniekgebouw tweede etage wachtruimte 5  
Polikliniek Neurologie:** (013) 221 01 40

**Locatie ETZ Waalwijk  
Route 22  
Polikliniek Neurologie:** (013) 221 01 40