

KNO

## Duizeligheid BPPD



Uw KNO-arts heeft vastgesteld dat uw duizeligheid waarschijnlijk komt door Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD). Deze folder geeft u informatie over duizeligheid en daarbij behorende klachten.

## **Hoe blijft een mens ‘in evenwicht’**

Normaal gesproken krijgt ieder mens voortdurend informatie over de ruimte om zich heen en over de positie die het lichaam daarbinnen inneemt. Die informatie is afkomstig van de volgende systemen:

- De evenwichtsorganen. Het evenwichtsorgaan ligt in het rotsbeen en vormt met het slakkenhuis het binnenoor. Het evenwichtsorgaan is gevoelig voor de stand van het hoofd en voor bewegingen van het hoofd.
- Het tweede belangrijke zintuig dat onze oriëntatie beïnvloedt, zijn de ogen.  
Dit weet iedereen uit eigen ervaring: als men de ogen sluit, is lopen of stilstaan moeilijker.
- Tenslotte hebben wij het zogenaamde diepe gevoel in spieren en pezen. Vooral de signalen uit de benen en de nek geven informatie over de stand van het lichaam en van het hoofd ten opzichte van het lichaam.

Al deze informatie, van de evenwichtsorganen, de ogen en het diepe gevoel, wordt verwerkt in de hersenstam en de kleine hersenen. Van daaruit gaan prikkels naar de spieren van het lichaam zodat wij houding en evenwicht kunnen aanpassen en bewaren.

Er gaan ook signalen met informatie naar de grote hersenen waar het bewustzijn zit. Als daar verkeerde of nog niet bekende signalen binnenkomen, ontstaat het gevoel van duizeligheid. Elke stoornis op een van de plaatsen in het hele systeem kan duizeligheid en/of evenwichtsklachten veroorzaken.

## **Bij u is Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD) geconstateerd**

Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid (BPPD) wordt gekenmerkt door acute draaiduizeligheid die ontstaat bij bewegingen, bijvoorbeeld als u gaat liggen, als u zich in bed omdraait of als u bijvoorbeeld omhoog kijkt.

De draaiduizeligheid kan heftig zijn en duurt gewoonlijk meestal minder dan 1 minuut. Soms is er een misselijk gevoel. De klachten zijn uitputbaar, dat wil zeggen dat bij herhaling van de hoofdbewegingen de klachten verminderen of verdwijnen. Van dit laatste wordt gebruik gemaakt voor de behandeling.

## Oorzaak

Tegenwoordig wordt aangenomen dat materiaal van het binnenoor, een soort gruis afkomstig van de oorsteentjes in het evenwichtsorgaan, is losgeraakt. Dit vrij zwevende materiaal veroorzaakt bij beweging van het hoofd een versterkte prikkeling van de zintuigencellen. Dit wordt als duizeligheid gevoeld. Mogelijke oorzaken zijn bij jonge mensen vaak een ongeval of een ontsteking (bijvoorbeeld een oorontsteking). Bij mensen ouder dan 50 jaar kan het door een lichte stoornis in de doorbloeding van het binnenoor, slijtage of langdurige inactiviteit door bedrust komen. In de meeste gevallen is er geen duidelijke oorzaak.

## Behandeling

Het woord 'benigne' geeft aan dat het hier om een goedaardige vorm van duizeligheid gaat die binnen enkele weken tot maanden meestal spontaan verdwijnt. In enkele gevallen komt de duizeligheid terug of blijkt de duizeligheid toch langer aan te houden.

### **Om sneller verbetering te krijgen, zijn er twee behandelingsmethoden:**

- De Epley manoeuvre. Door middel van een specifieke beweging wordt geprobeerd het loszittende zwevende materiaal te verplaatsen naar een ander deel van het evenwichtsorgaan zodat het niet meer kan leiden tot overprikkeling van de zintuigencellen. Deze oefening werkt, als hij goed wordt uitgevoerd, in 80% van de gevallen.
- Houdingsoefeningen. Dit zijn gemakkelijke oefeningen van rechtop zitten naar op de zij liggen, die zorgen voor training en compensatie van de evenwichtfunctie. Na een succesvolle behandeling komt de duizeligheid in 25% van de gevallen later toch weer terug. Ook dan zal eerst een afwachtende houding worden aangenomen. Eventueel kunt u zelf de oefeningen weer doen.

## **De Epley manoeuvre of de bevrijdings manoeuvre (canalith repositioning manoeuvre)**

De Epley manoeuvre is vrij ingewikkeld. Vaak is het goed om deze manoeuvre met uw arts, doktersassistent of fysiotherapeut enkele keren te oefenen. Hij/zij kan erop toezien dat u de oefening zelf goed kunt uitvoeren. Soms is na de eerste behandeling de BPPD al genezen.

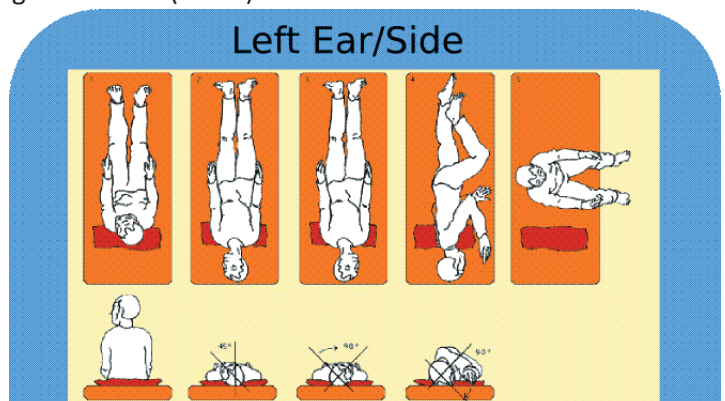
## Adviezen voor zelfbehandeling door middel van de Epley manoeuvre

De Epley manoeuvre kunt u ook zelfstandig thuis doen. Wordt u meer duizelig bij gaan liggen op- of draaien naar het linker oor, doe dan de oefening voor het linker oor (linkszijdige BPPD). Bij meer duizeligheid bij draaien naar rechts, doe dan de oefening voor het rechter oor (rechtszijdige BPPD). Doe de oefening 3 keer per dag één keer. Het is normaal dat u tijdens deze oefeningen wat duizelig wordt. Als u 24 uur geen duizeligheid meer hebt gehad, kunt u de oefeningen stoppen.

### Het linker oor:

Leg een kussen op het bed op de plaats waar uw schouders komen te liggen.

- Ga rechtop op bed zitten, houdt uw hoofd rechtop en draai uw hoofd een kwart slag ( $45^\circ$ ) naar links (zie afb. 1).
- Houdt uw hoofd in deze stand en laat u snel (binnen 2 seconden) achterover vallen waarbij alleen uw schouders op het kussen komen te liggen en uw hoofd iets achterover gestrekt is (zie afb. 2). Blijf zo 30 - 60 seconden liggen (eventuele duizeligheid zal dan afnemen)
- Draai alleen uw hoofd een halve slag ( $90^\circ$ ) naar rechts en blijf zo weer 30 - 60 seconden liggen (afb. 3).
- Rol nu uw hele lichaam, dus ook uw hoofd, ook een halve slag ( $90^\circ$ ) naar rechts. U ligt nu op uw rechterzijde met uw hoofd iets achterover en uw neus op het bed. Blijf weer 30 - 60 seconden liggen (afb. 4).
- Vanuit deze positie gaat u rechtop zitten met uw benen naast het bed (alsof u opstaat). Hierna kijkt u recht vooruit. Blijf zo zitten tot de eventuele duizeligheid over is (afb. 5).
- Einde oefening.

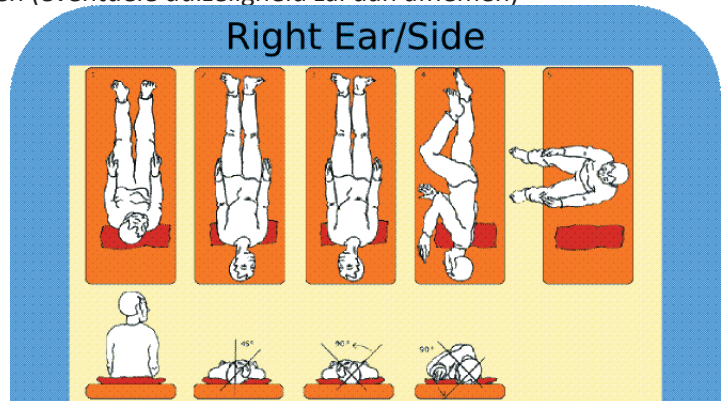


Figuur A, Andrea Radtke, Hannelore Neuhauser, Michael von Brevern, Thomas Lempert, Neurologische Klinik, Charité Berlin, 1999

## Het rechter oor:

Leg een kussen op het bed op de plaats waar uw schouders komen te liggen.

- Ga rechtop op bed zitten, houdt uw hoofd rechtop en draai uw hoofd een kwart slag ( $45^\circ$ ) naar rechts (zie afb. 1).
- Houdt uw hoofd in deze stand en laat u snel achterover vallen (binnen 2 seconden) waarbij alleen uw schouders op het kussen komen te liggen en uw hoofd iets achterover gestrekt is (zie afb. 2). Blijf zo 30 - 60 seconden liggen (eventuele duizeligheid zal dan afnemen)



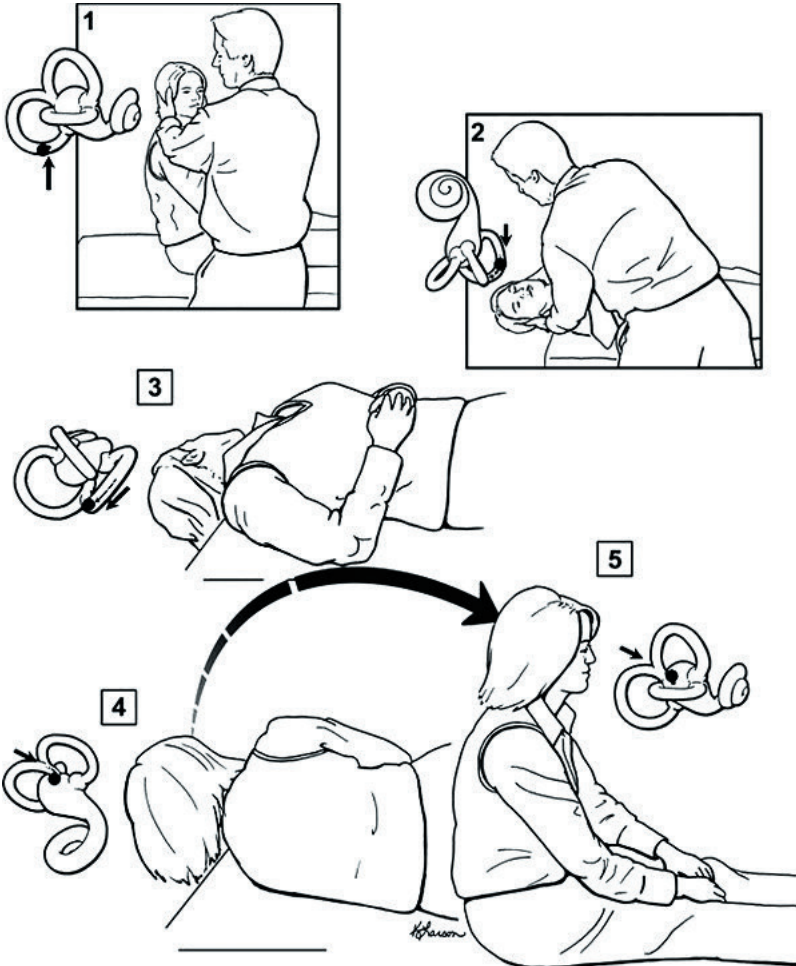
Figuur B, Bron: Andrea Radtke, Hannelore Neuhauser, Michael von Brevern, Thomas Lempert, Neurologische Klinik, Charité Berlin, 1999

- Draai alleen uw hoofd een halve slag ( $90^\circ$ ) naar links en blijf zo weer 30 - 60 seconden liggen (afb. 3).
- Rol nu uw hele lichaam, dus ook uw hoofd, ook een halve slag ( $90^\circ$ ) naar links. U ligt nu op uw linkerzijde met uw hoofd iets achterover en uw neus op het bed. Blijf weer 30 - 60 seconden liggen (afb. 4).
- Vanuit deze positie gaat u rechtop zitten met uw benen links naast het bed (alsof u opstaat). Hierna kijkt u recht vooruit. Blijf zo zitten tot de eventuele duizeligheid over is (afb. 5).
- Einde oefening.

Probeer na deze oefening een aantal uren het hoofd niet meer achterover te buigen en slaap met een extra kussen zodat uw kin bij het liggen iets naar de borst komt.

## Instructie filmpje internet

U kunt de Epley manoeuvre ook vinden op internet. Ga naar de site [www.youtube.com](http://www.youtube.com) Toets in 'BPPD' en 'Epley' in en er verschijnt een instructiefilmpje. Hieronder ziet u de zelfde Epley manoeuvre waarbij u op de tekening van de 3 half cirkelvormige kanalen kunt zien wat er met het gruis gebeurt tijdens de oefening.



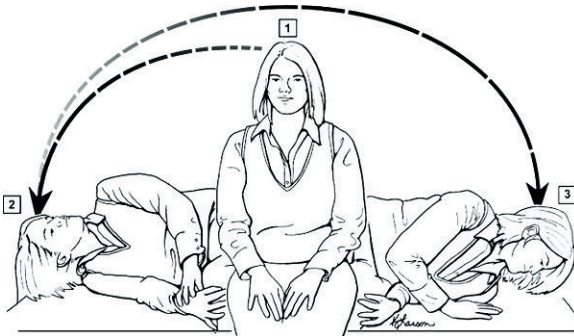
Figuur C

Als de oefening na vele herhalingen geen effect heeft, kunt u ook de volgende oefening uitvoeren.

## Houdingsoefeningen

De oefening hieronder beschreven, geldt voor mensen met rechtszijdige BPPD. In geval van linkszijdige BPPD moet u de oefening 'anders om' doen.

### Rechtszijdige BPPD



Figuur D: Semont Manoeuvre bij rechtszijdige BPPD, Ref: fife et al, 2008

- U gaat recht zitten op bed met afhangende benen of de voeten op de grond. Draai uw hoofd 45 graden naar links. Kantel uw bovenlichaam in 2 seconde naar rechts zodat u met u rechter schouder op het bed komt. Houdt de stand van uw hoofd ten opzichte van uw schouders gelijk (45 graden gedraaid naar links).
- Blijf 30 seconde liggen in positie "2" volgens de tekening.
- Kom daarna zo snel mogelijk weer omhoog om als het ware door te rollen op uw linkerschouder, met het hoofd in gelijke stand, tot in positie 3.

### Linkszijdige BPPD

U gaat recht zitten op bed met afhangende benen of de voeten op de grond. Draai uw hoofd 45 graden naar rechts. Kantel uw bovenlichaam in 2 seconden naar links zodat u met uw linker schouder op het bed komt. Houd de stand van uw hoofd ten opzichte van uw schouders gelijk (45 graden gedraaid naar rechts).

- Blijf 30 seconden liggen in positie "2" volgens de tekening.
- Kom vervolgens zo snel mogelijk weer omhoog om als het ware door te rollen op uw rechterschouder, met het hoofd in gelijke stand, tot in positie 3.

Mochten de klachten na een tijdje niet verdwenen of aanzienlijk verminderd zijn dan is het advies om weer contact op te nemen met uw KNO arts.



## **Vragen?**

Als u na het lezen van deze folder vragen hebt, kunt u op werkdagen contact opnemen met de polikliniek KNO.

Telefoonnummer: (0515) 48 89 86.





**Antonius Ziekenhuis  
Bolswarderbaan 1  
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4  
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17  
8531 EB Lemmer**

**Postadres  
Postbus 20.000  
8600 BA Sneek**

**Telefoon  
0515 - 48 88 88**

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**

**12-09-2016**