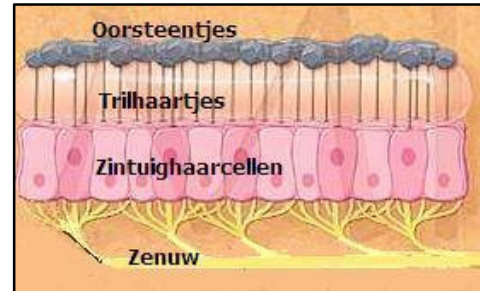


## Benigne Paroxysmale Positionele Duizeligheid

### Oorzaak BPPD

Benigne Paroxysmal Positional Duizeligheid (BPPD) wil zeggen een goedaardige, aanvalsgewijze, positie afhankelijke draai duizeligheid. BPPD wordt veroorzaakt door losgebroken oorsteentjes. Deze oorsteentjes van calciumcarbonaat (statoliet) bevinden zich in het utriculum, een gedeelte van het binnenoor, en rusten hier in een gelachtige massa op trilharen. Buiging van de trilharen informeert de hersenen over evenwicht en positie. De oorsteentjes kunnen losraken door een infectie, een hoofd trauma of door degeneratie van het binnenoor bij het ouder worden en zich verplaatsen tot in een van de half cirkelvormige kanalen van het evenwichtsorgaan. Normaal worden deze kanalen alleen geprikkeld door beweging van het hoofd maar bij BPPD vindt ook prikkeling plaats op momenten dat dit niet zou moeten gebeuren met duizeligheid tot gevolg.



### Kenmerken van BPPD

Kenmerk van BPPD is draaiduizeligheid, aanwezig enkele seconden na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoals voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut en is vaak aanwezig in lig. Dit is een kenmerkend verschil van BPPD met andere vormen van duizeligheid.

### Omgaan met BPPD

Als u te maken krijgt met BPPD kunnen enkele aanpassingen in uw dagelijkse activiteiten ervoor zorgen dat de klachten verminderen. Gebruik 's nachts twee of meer kussens. Voorkom slapen op de "aangedane" zijde. Stap 's ochtends rustig uit bed en blijf voor het uit bed stappen een minuutje op de rand van het bed zitten. Voorkom voorover buigen om iets op te pakken en het hoofd te ver naar achteren buigen om bijvoorbeeld naar het plafond te kijken. Wees bijvoorbeeld voorzichtig als uw haar gewassen wordt bij de kapper.

### De behandeling van BPPD

De behandeling door uw huisarts of fysiotherapeut bestaat uit het verplaatsen van de 'oorkristallen' vanuit het gevoelige deel in het oor naar een minder gevoelige locatie in het oor.

Een manier om dit te doen is met behulp van de Epley manoeuvre. Bij deze methode worden vier opeenvolgende bewegingen met het hoofd gemaakt waarbij iedere beweging ongeveer 30 seconde wordt aangehouden.

Daarnaast kunnen Brandt-Darhoff oefeningen thuis worden gedaan als niet duidelijk is aan welke kant het evenwicht orgaan is aangedaan. U doet de Brandt-Darhoff oefeningen twee weken lang, drie maal per dag.

## *Epley manoeuvre*

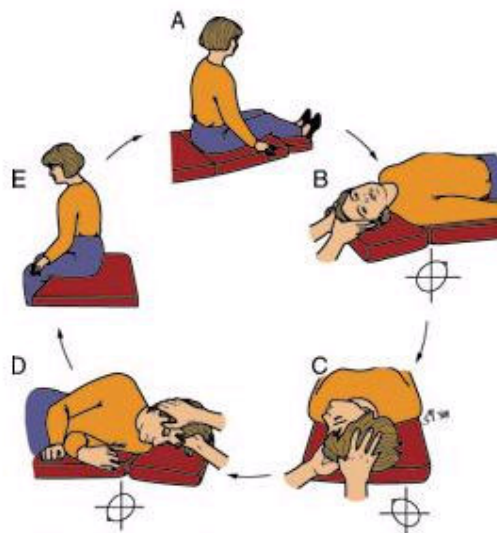
A. De manoeuvre begint in zittende houding.

B. Allereerst zal uw fysiotherapeut u op uw rug laten liggen met het hoofd iets gedraaid naar de kant van de klachten (hoek van  $45^\circ$ ). U blijft, afhankelijk van de duizeligheid, ongeveer 30 tot 60 seconde zo liggen, gemeten aan de hand van observatie van de ogen. Vooral de eerste tien seconde zult u zich waarschijnlijk duizelig voelen.

C. Vervolgens zal uw fysiotherapeut uw hoofd de andere kant opdraaien en deze positie wederom ongeveer 30 tot 60 seconden aanhouden.

D. Hierna zal uw fysiotherapeut u op dezelfde zijde draaien (de zijde waar geen klachten aanwezig zijn). Uw hoofd wordt mee bewogen totdat uw neus naar beneden wijst (hoek van  $45^\circ$ ). Ook deze positie wordt weer 30 seconde aangehouden.

E. Tot slot wordt u weer teruggebracht tot zithouding. Het is heel normaal dat u nu enkele seconde duizelig bent. Hierna zal de hele procedure nog twee of meer keer worden herhaald.



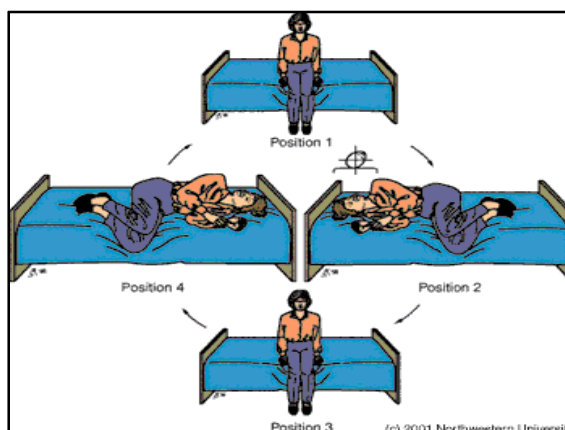
## *Brandt-Daroff Thuisoefeningen*

**Positie 1.** U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten (30 sec.)

**Positie 2.** Verander van zit naar zijlig. Belangrijk is dat u deze beweging snel (binnen twee sec.) uitvoert. Houdt het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 sec. aan.

**Positie 3.** Ga na 30 sec. weer rechtop zitten.

**Positie 4.** Voer dezelfde oefening uit als in positie 2 alleen dan gelegen op de andere zij.



Bij één op de drie patiënten keert de BPPD weer terug binnen het eerste jaar na de behandeling. Binnen vijf jaar is dit zelfs het geval bij 50%. Mocht de BPPD weer terugkeren, dan adviseren wij weer contact op te nemen met Uw fysiotherapeut. Deze zal u dan behandelen met de hiervoor beschreven Epley manoeuvre, gevolgd door het eenmaal daags uitvoeren van de beschreven set oefeningen voor thuis, de Brandt-Darhoff oefeningen. Belangrijk om te weten is dat BPPD “self-limiting” is. Dat betekent dat de symptomen op den duur vaak weer vanzelf verdwijnen. Symptomen hebben de neiging om te komen en weer even plotseling te verdwijnen. Desondanks hebben verschillende vormen van behandelen en oefentherapie hun effectiviteit bewezen. Bewaar deze folder goed en controleer steeds weer of u de oefeningen nog wel op de juiste manier uitvoert.