

Goedaardige positieafhankelijke duizeligheid BPPD

Inleiding

U bent door uw huisarts naar ons doorverwezen met duizeligheidsklachten veroorzaakt door Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD).

Deze folder geeft u informatie over BPPD en over de mogelijke therapievormen zoals die binnen het Elkerliek ziekenhuis worden toegepast.

Wat is BPPD

Benigne betekent 'goedaardig/ongevaarlijk' en paroxismale staat voor 'in aanvallen optredend'. Indien bij u de diagnose BPPD is gesteld, dan heeft u dus te maken met een in aanvallen optredende, positie (houding) afhankelijke, ongevaarlijke duizeligheid.

BPPD wordt veroorzaakt door de aanwezigheid van 'oorkristallen' (zogenaamde otoconiën) in een deel van het binnenoor waar zij zich niet horen te bevinden. Deze kristallen spelen een rol bij handhaving van het evenwicht. Zij bevinden zich in twee blaasjes waar alle halfcirkelvormige kanalen (HCK) samenkomen in het binnenoor. Raken de kristallen (vaak spontaan) los, dan bewegen zij mee met de vloeistofstroom in de HCK als men het hoofd beweegt. Het evenwichtsorgaan in het oor wordt hierdoor geprikkeld en men wordt draaiduizelig.

BPPD is één van de belangrijkste veroorzakers van duizeligheid en een van de best behandelbare vormen. Kenmerken van BPPD zijn duizeligheid, aanwezig enkele seconde na het maken van een specifieke beweging van het hoofd. Bijvoorbeeld voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut en is vaak aanwezig in ligstand. Dit laatste onderscheidt BPPD van andere vormen van duizeligheid.

Oorzaken van de BPPD zijn onder andere:

- een infectie;
- een hoofdtrauma;
- achteruitgang van het binnenoor door het ouder worden. Bij een leeftijd onder de 50 jaar is de voornaamste oorzaak van BPPD een hoofdtrauma. Bij mensen boven de 50 is dat de achteruitgang van het evenwichtssysteem in het binnenoor.
- In de helft van alle gevallen is de oorzaak van de BPPD onduidelijk.

Hoe ga ik om met BPPD

Als u te maken krijgt met BPPD kunnen enkele aanpassingen in uw dagelijkse activiteiten ervoor zorgen dat de klachten zo minimaal mogelijk aanwezig zijn.

- 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 randje van het bed zitten.
- Voorkom vooroverbuigen om iets op te pakken en tegelijkertijd het hoofd te ver naar achteren buigen om bijvoorbeeld naar het plafond te kijken.
- Wees voorzichtig met het buigen van uw hoofd als uw haar gewassen wordt bij de kapper!

De behandeling



De behandeling bestaat uit de Epley manoeuvre, welke de eerste keer door de neuroloog of KNO-arts wordt gedaan. Hierbij wordt door beweging geprobeerd het gruis uit het halfcirkelvormige kanaal te krijgen. De Epley manoeuvre is effectief bij 80% van de BPPD-patiënten. Als deze methode niet heeft geholpen, dan kunt u

eventueel overgaan op de thuisoefeningen van Brandt-Daroff (effectief bij 95%). Ook bij mensen waarbij de klachten na enige tijd weer terugkeren, worden de thuisoefeningen voorgeschreven om verdere terugkeer van de klachten te voorkomen.

De behandeling van BPPD bestaat uit de behandeling door uw arts door middel van de 'kiep oefening' (Epley-manoeuvere) gevolgd door het uitvoeren van 'thuisoefeningen'.

Thuisoefeningen (volgens Brandt - Daroff)

Bij deze oefeningen is het belangrijk dat zij goed worden uitgevoerd. Houdt hierbij de ogen gesloten.



Positie 1

U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten (30 seconden).

Positie 2

Verander van zit naar zijligging. Belangrijk is dat u deze beweging snel (binnen twee seconden) 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 seconden aan.

Positie 3

Ga na 30 seconden weer rechtop zitten.

Positie 4

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

Hoe vaak moet u de oefeningen doen

Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag (iedere houding wordt namelijk 30 seconden aangehouden).

De hele cyclus moet u minimaal 5 keer achter elkaar herhalen. Dit betekent dat u iedere positie vijf keer aanneemt per oefenserie.

Deze oefenserie moet u 2 keer per dag herhalen.

Belangrijk om te weten

De oefeningen dienen na het verdwijnen van de duizeligheid nog enige weken dagelijks te worden voortgezet. Hoe vaker u oefent, des te sneller verdwijnt de duizeligheid. Hoe langer u oefent, des te kleiner is de kans op terugkeer van de duizeligheid.

In de meeste gevallen hebben de oefeningen binnen enkele dagen effect. Dit betekent dat de klachten (vrijwel) over zijn.

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, neemt u dan weer contact op met uw arts. Deze zal u dan opnieuw behandelen, gevolgd door het uitvoeren van de beschreven set thuisoefeningen.

Belangrijk om te weten is dat de symptomen op den duur vaak weer vanzelf verdwijnen. Symptomen hebben de neiging om te komen en weer even plotseling te verdwijnen.

Tot slot

Heeft u vragen, neem dan contact op met de polikliniek van uw behandelend arts.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Keel-, Neus- en Oorartsen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 16

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 56

Polikliniek Neurologen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 14

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 54

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

