

# Duizeligheid: informatie en advies

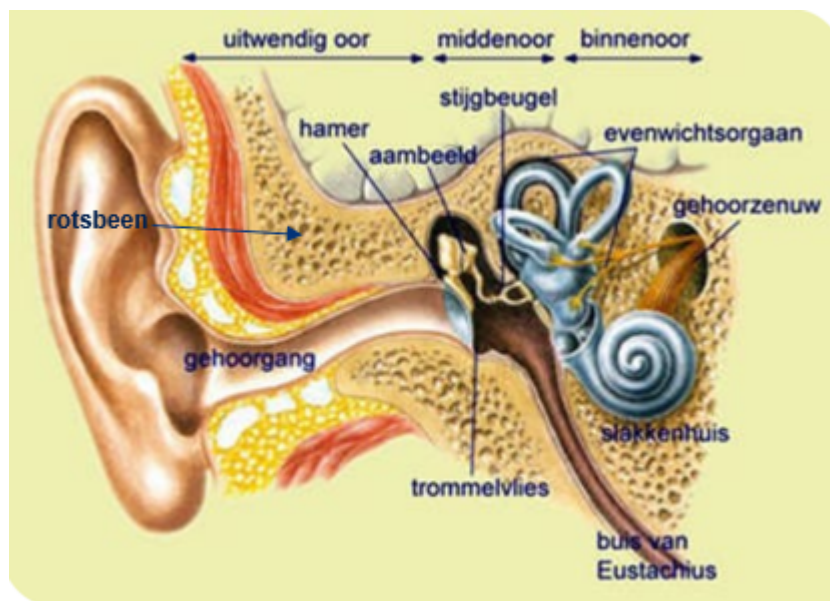
Deze tekst geeft u informatie over **duizeligheid**. U leest wat de oorzaken kunnen zijn, wat u zelf kunt doen en waar u terecht kunt voor hulp.

- **Vetgedrukte medische woorden** worden uitgelegd onderaan deze tekst.

## Wat is duizeligheid?

Duizeligheid betekent dat u een vreemd gevoel in uw hoofd heeft. Of u merkt u dat uw evenwicht niet goed werkt.

Uw hersenen ontvangen allerlei informatie uit uw lichaam. Die informatie maakt dat u kunt blijven staan of dat u kunt lopen. Soms ontstaat een probleem met het versturen of het verwerken van deze informatie. Dat kan **duizeligheid** of problemen met uw evenwicht geven.



Bron: folder *Evenwichtsklachten UMC Utrecht*

## Systemen voor evenwicht

De informatie over uw evenwicht komt uit 3 belangrijke systemen:

- Het **evenwichtsorgaan**: dit zit in uw oor en merkt snel veranderingen op als u uw hoofd beweegt.
- De **ogen**: uw ogen zorgen ervoor dat u goed ziet waar u zich in een ruimte bevindt. Met uw ogen dicht is het lastiger om stil te staan of te lopen.
- Voelen in spieren en pezen: via signalen uit uw benen en nek merkt uw lichaam hoe u precies staat of beweegt.
- Al deze informatie komt samen in de hersenen. De hersenen sturen uw spieren aan, zodat u zich kunt bewegen en uw evenwicht niet kwijtraakt.

## Oorzaken van duizeligheid

Duizeligheid kan veel verschillende oorzaken hebben. Hier leest u een overzicht.

## Oorzaken in het evenwichtssysteem

- Heeft u problemen in het evenwichtsorgaan of met de werking van uw hersenen? Deze problemen kunnen **draaiduizeligheid** geven of een gevoel van onbalans.
- Soms is de informatie uit de ogen, de spieren of het evenwichtsorgaan niet hetzelfde. Dit kan ook duizeligheid veroorzaken. Bijvoorbeeld als u het gevoel heeft te bewegen in een trein die stil staat, omdat de trein naast u vertrekt.

## Aanvallen van duizeligheid

Bij een **acute aanval** van draaiduizeligheid ziet u soms de omgeving draaien. Dit kan met **misselijkheid** en overgeven samengaan. De bekendste oorzaken zijn:

- **Ontsteking van het evenwichtsorgaan:** vaak na griep. Deze ontsteking geeft uren tot dagen heftige duizeligheid.
- De **ziekte van Ménière:** meerdere plotselinge aanvallen van draaiduizeligheid. De ziekte geeft soms ook oorklachten.
- **Migraine:** hierbij kan duizeligheid optreden, meestal samen met hoofdpijn.
- Problemen met de bloedvaten, een bloeding in het evenwichtsorgaan of in de kleine hersenen.

Na een zware aanval van duizeligheid kan het evenwichtsorgaan schade oplopen. U blijft zich daarna lang onstabiel voelen. Bijvoorbeeld wanneer u snel beweegt.

Schade kan ook ontstaan door bepaalde medicijnen of ouder worden.

## Benigne paroxysmale positieduizeligheid (BPPD)

BPPD is draaiduizeligheid die maar een paar seconden duurt. Vaak gebeurt dit bij bewegen, zoals bukken of in bed omdraaien. Er zitten dan kleine **steentjes** op een verkeerde plek in het evenwichtsorgaan. De hersenen krijgen daardoor verkeerde signalen.

De klachten zijn niet gevaarlijk, maar wel lastig. Ze verdwijnen meestal vanzelf, of na een eenvoudige behandeling door een arts of fysiotherapeut.

## Andere oorzaken van duizeligheid

- **Bloeddrukdaling:** als u snel opstaat, kan uw bloeddruk zakken. U wordt dan licht in het hoofd.
- **Lage bloedsuiker:** duizeligheid ontstaat ook bij te weinig suiker in het bloed.
- **Angst of stress:** angstklachten kunnen een licht, zweverig gevoel in het hoofd geven. Dat is anders dan draaiduizeligheid.
- **Medicijnen, alcohol of vergiftiging:** kunnen ook klachten geven.

Sommige oorzaken komen meer voor bij oudere mensen. Ouderen hebben vaker last door problemen met bloeddruk, het evenwichtsorgaan of **BPPD**.

## Onderzoek naar duizeligheid

Het belangrijkste deel van het onderzoek is uw eigen uitleg van de klachten. De arts of **fysiotherapeut** stelt vragen zoals:

- wat voor soort duizeligheid heeft u?
- heeft u het gevoel dat de omgeving draait? Of lijkt u te gaan vallen?
- wanneer voelt u zich duizelig? Ontstaat het plotseling? Hoelang duurde het?
- wordt de duizeligheid erger bij bepaalde bewegingen?
- heeft u ook last van misselijkheid, gehoorverlies, oorsuizen, hoofdpijn, of zweten?

De arts bekijkt wat er nog meer nodig is voordat u verdere onderzoeken krijgt.

## Behandeling van duizeligheid

De behandeling hangt af van de oorzaak. Hieronder leest u de mogelijkheden.

### Medicijnen

- Bij een plotselinge aanval kunnen medicijnen helpen tegen duizeligheid en misselijkheid.
- Soms is medicijnen slikken voor langere tijd nodig. Bijvoorbeeld bij de **ziekte van Ménière** of bij **migraine**.

### Bewegingen (repositiemanoeuvres)

- Bij **BPPD** helpt vaak een hoofdbeweging die de arts of fysiotherapeut voordoet. De kleine steentjes vallen dan weer op hun plek. Uw klachten worden snel minder.

### Fysiotherapie

- Fysiotherapie helpt als uw evenwichtsorgaan blijvend minder goed werkt.
- Uw fysiotherapeut geeft oefeningen. Door de oefeningen went uw lichaam aan bewegingen die u duizelig maken.
  - Deze oefeningen kunnen eerst vervelend aanvoelen, maar zijn belangrijk. Door de oefeningen te doen, raakt uw lichaam gewend aan nieuwe informatie. Zo krijgt u minder last.
- U leert ook balansoefeningen. De therapeut kijkt of u veilig kunt lopen of hulpmiddelen nodig heeft.

### Wat kunt u zelf doen?

- Probeer bewegingen niet te vermijden, ook al geven ze klachten.
- Door veel te oefenen, wordt de duizeligheid meestal minder.
- Heeft u vragen? Stel deze aan uw arts of **fysiotherapeut**. Zij vertellen u graag meer.

### Bron

[kno.nl/patiënten-informatie/overig/duizeligheid](https://kno.nl/patiënten-informatie/overig/duizeligheid)

---

### Uitleg medische woorden

1. **Duizeligheid:** het gevoel dat u draaiërig bent, licht in het hoofd bent of wankel loopt.
2. **Evenwichtsorgaan:** een deel in het oor dat ervoor zorgt dat u uw evenwicht kunt houden.
3. **BPPD (benigne paroxysmale positieduizeligheid):** een vorm van draaiduizeligheid die kort duurt bij bepaalde bewegingen.
4. **Migraine:** een soort hoofdpijn waarbij u ook last kunt hebben van duizeligheid.
5. **Fysiotherapeut:** iemand die u helpt om beter te bewegen en te herstellen na klachten.
6. **Misselijkheid:** u voelt zich niet lekker in de buik, soms moet u overgeven.
7. **Repositiemanoeuvre:** speciale bewegingen waarmee de arts of fysiotherapeut steentjes in het oor terug op hun plek brengt.
8. **Ziekte van Ménière:** een aandoening met aanvallen van draaiduizeligheid, vaak samen met gehoorproblemen.