Amsterdam UMC
Universitair Medische Centra

Evenwichtscentrum

Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD)

Wat is BPPD?

Benigne betekent ‘goedaardig’ en paroxismale staat voor ‘in aanvallen optredend’. Indien bij u de diagnose BPPD is gesteld, dan heeft u te maken met een duizeligheid die wordt uitgelokt door bewegingen zoals omhoogkijken, omrollen in bed op één zijde en achteromkijken. Deze duizeligheid is volstrekt onschuldig, duurt kort, meestal niet langer dan een minuut, maar kan wel heel vervelend en heftig zijn en leiden tot vallen. U ervaart dit als draaiduizeligheid: de wereld draait om u heen of u draait in een stilstaande wereld.
BPPD is één van de meest voorkomende veroorzakers van duizeligheid en één van de best behandelbare vormen. Bij het merendeel gaan de klachten binnen 4 weken spontaan over. Is dit niet het geval, dan zijn er verschillende behandelmethoden mogelijk, waarover u hier meer zult lezen.

Wat is de oorzaak?

Het evenwichtsorgaan bestaat uit onder andere drie halfcirkelvormige kanalen, die gevuld zijn met een stroperige vloeistof. Deze registreren de draaibewegingen van het hoofd. In een ander deel van het evenwichtsorgaan bevinden zich kristallen die helpen bij de registratie van versnellingen (zoals het versnellen in een auto). Wanneer deze kristallen losraken kunnen ze in de halfcirkelvormige kanalen terecht komen en daar de werking ontregelen, wat draaiduizeligheid veroorzaakt. Dit kan gebeuren na langdurige bedrust, een hersenschudding of een harde klap tegen het hoofd, maar ook na een griep of een oorontsteking. In de helft van de gevallen lijkt het spontaan te zijn gebeurd en wordt geen oorzaak gevonden. Door deze losliggende kristallen geven de evenwichtscellen van het aangedane evenwichtsorgaan de verkeerde informatie door. Deze informatie is tegenstrijdig met de informatie die het goede evenwichtsorgaan (en de ogen) doorgeeft. De hersenen trachten dit te corrigeren; dit ervaart u als duizeligheid.

Hoe wordt het onderzocht?

Om een goede diagnose te stellen is onderzoek nodig met behulp van de zogenaamde kiepproef van Dix-Hallpike. Hierbij wordt u vanuit zittende houding met het hoofd 45 graden naar links of naar rechts gedraaid vrij snel op de rug gelegd (“gekiept”) waarbij het hoofd gedraaid naar achteren komt te liggen. Wanneer u duizelig wordt en er typische oogbewegingen ontstaan (die de onderzoeker kan zien, al dan niet met een specale bril, de Frenzelbril), duidt dat op BPPD. Ook wordt een andere proef gedaan, waarbij u op de rug ligt en het hoofd snel van links naar

rechts wordt gedraaid (of omgekeerd). Aan de hand van de oogbewegingen kan de onderzoeker vaststellen welk halfcirkelvormig kanaal is aangedaan.

Hoe wordt u behandeld?

Bij aantoonbare BPPD kan er een zogeheten repositiemanoeuvre worden uitgevoerd om de kristallen weer op de juiste plek te krijgen. Als vervolg wordt u dan na een aantal weken gebeld met de vraag of de klachten zijn verdwenen. Als de klachten aanhouden kan na een aantal weken de repositiemanoeuvre worden herhaald.

Wat kunt u zelf doen wanneer de klachten terugkomen?

Zelf kunt u oefeningen van Epley of van Semont uitvoeren wanneer de klachten zich weer voordoen. Zie de patientenfolder Houdingsoefeningen bij duizeligheid ook te vinden op Amsterdam UMC, Locatie VUmc - Patiëntenfolders KNO
Zorg ervoor dat u de oefeningen in een veilige omgeving uitvoert en vraag, zo nodig, iemand anders om erbij aanwezig te zijn. De oefeningen kunnen namelijk voor duizeligheid zorgen.