

BPPD patiëntinformatie en oefeningen

Uw arts vermoedt dat u last heeft van Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid (BPPD). Door gerichte behandeling door uw arts en het zelf uitvoeren van specifieke oefeningen kunt u ervoor zorgen dat uw klachten verminderen of verdwijnen.

Waarom wordt u behandeld?

In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen. U kunt lezen wat BPPD is, hoe u zich voorbereidt, wat de behandeling en de oefeningen inhouden en welke stappen na de behandeling van belang kunnen zijn.

Wat is BPPD?

BPPD is de afkorting van:

- Benigne: goedaardig of ongevaarlijk
- Paroxysmale: in aanvallen optredend
- Positie: bij houdingsverandering
- Duizeligheid

Dat wil dus zeggen: een in aanvallen optredende, positie afhankelijke ongevaarlijke duizeligheid. De duizeligheid wordt uitgelokt als u een specifieke beweging met uw hoofd maakt, zoals vooroverbuigen, omrollen in bed op uw zij, of als u naar boven kijkt. De duizeligheid houdt kort aan, meestal niet langer dan een minuut. U ervaart dit als 'draaiduizeligheid': de wereld draait om u heen of u draait in de stilstaande wereld. De draaiduizeligheid kan heftig zijn en soms zelfs leiden tot een valpartij.

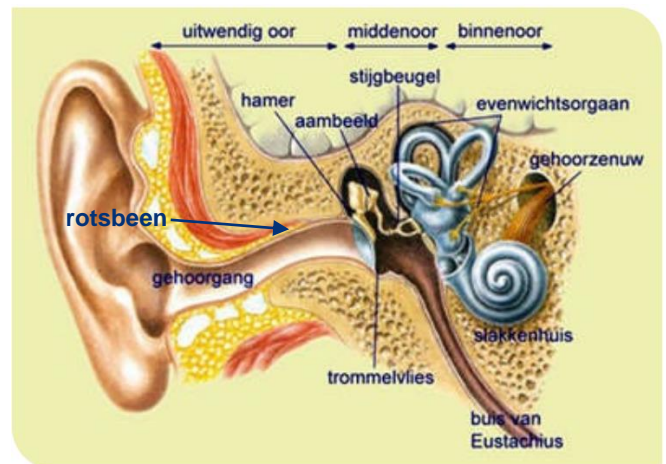
Wat is de oorzaak van BPPD?

In elk oor bevindt zich een evenwichtsorgaan. De informatie uit deze twee evenwichtsorganen samen wordt via de evenwichtszenuwen naar de hersenen gestuurd. Het evenwichtsorgaan bestaat uit drie cirkelvormige kanaaltjes (ook wel booggangen genoemd), die gevuld zijn met een stroperige vloeistof. In de booggangen bevinden zich de evenwichtscellen, die bedekt zijn

met kleine steentjes, de zogenaamde kristallen. BPPD wordt veroorzaakt door het losliggen van deze kristallen die samenklonteren in de vloeistof.

Dit kan gebeuren na een hersenschudding of een harde klap tegen het hoofd, maar ook na een griep of oorontsteking. In de helft van de gevallen 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. Bij het merendeel van de patiënten gaan de klachten binnen 4 weken spontaan over. Is dit niet het geval, dan zijn er verschillende behandelmethoden mogelijk.



Bron: folder UMC Utrecht

Hoe bereidt u zich voor op de behandeling?

Medicijngebruik

Als u medicijnen gebruikt, dan kunt u die gewoon blijven gebruiken. Dit heeft geen invloed op de oefeningen.

Eten/drinken

Voor de oefeningen mag u gewoon eten en drinken. Als u snel misselijk wordt door de duizeligheid, is het raadzaam de oefeningen ongeveer anderhalf uur na het eten uit te voeren.

Hoe gaan de oefeningen in zijn werk?

Er zijn verschillende oefeningen waarmee uitgezocht kan worden in welk kanaal het probleem zit. Deze oefeningen worden ook gebruikt voor de behandeling van zowel horizontale als verticale duizeligheidsklachten. De meest gebruikte is de zogenoemde 'Epley-manoeuvre', waarbij de patiënt snel achterover wordt gekanteld. Deze oefening kan veilig en effectief toegepast worden bij patiënten van alle leeftijden. Frequentie herhaling van de oefening herstelt uiteindelijk de BPPD bij ongeveer 80% van de patiënten. Men voelt altijd een verandering na de behandeling (soms is dit klein) wanneer dit niet gebeurt is advies terug te gaan naar gespecialiseerd fysiotherapeut!

Zijn er ook medicijnen of operaties tegen BPPD?

Nee, van medicijnen is geen effect aangetoond in wetenschappelijke studies. Een operatie is slechts in zeer uitzonderlijke gevallen zinvol.

Wat kunt u doen als uw klachten blijven?

In sommige gevallen blijken de klachten chronisch te zijn. Dat wil zeggen dat u langer last blijft houden van de klachten. In dat geval kunt u het volgende doen om de klachten zoveel mogelijk te beperken:

- Gebruik 's nachts twee of meer kussens.
- Voorkom slapen op de aangedane zijde.
- Kom 's ochtends rustig overeind en blijf eerst een minuutje op de rand van het bed zitten, voordat u opstaat.
- Voorkom voorover buigen, bijvoorbeeld als u iets wilt oprapen.
- Voorkom dat u uw hoofd te ver naar achteren buigt, bijvoorbeeld als u uw haar laat wassen bij de kapper.

Heeft u nog vragen?

Heeft u voor, tijdens of achteraf vragen over uw behandeling of de oefeningen, stelt u deze dan aan uw arts of degene die u begeleidt tijdens de eerste behandeling. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

Welke oefening moet u doen en hoe vaak moet u de oefeningen herhalen?

Uw arts of fysiotherapeut zal aangeven welke oefening u moet gaan doen en hoe vaak u moet oefenen.

Over het algemeen geldt, dat u de oefening 2 keer per dag (bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds), 3 tot 5 keer moet herhalen. U blijft oefenen totdat u klachtenvrij bent. Zodra u klachtenvrij bent, mag u dus stoppen met oefenen.

Regelmatig oefenen is erg belangrijk. Soms duurt het een aantal dagen voordat de oefeningen effect hebben. ***Rust en vermijden van beweging geeft juist een verergering van de klachten!*** Thuis oefenen levert geen gevaar op en hoe meer u het evenwichtsorgaan oefent, des te sneller het beter wordt. Wel moet u rekening houden met het feit dat u door de oefeningen duizelig kunt worden. De mate waarin verschilt per patiënt. Door de duizeligheid kunt u zich ook misselijk voelen. Als na week geen verandering moet u ook teruggaan naar de gespecialiseerde fysiotherapeut.

De Epley-manoeuvre

De behandeling heeft als doel de 'oorkristallen' vanuit het gevoelige deel naar een minder gevoelig deel in het evenwichtsorgaan te verplaatsen. U maakt vijf opeenvolgende bewegingen met uw hoofd, waarbij u iedere houding ongeveer 1 minuut aanhoudt. De oefeningen worden onder begeleiding van een arts of ervaren fysiotherapeut uitgevoerd.

Er wordt u uitgelegd wat er gaat gebeuren.

1. U gaat zitten op de behandelbank. Het hoofdgedeelte van de bank is iets schuin naar beneden ingesteld. De arts draait uw hoofd naar de kant die de last geeft. **Zie figuur 1.**
2. In één snelle beweging brengt de arts u van een zittende houding naar een liggende houding op de behandelbank. **Zie figuur 2.** In deze houding blijft u 1 minuut liggen.
3. Hierna draait hij uw hoofd naar de tegenovergestelde kant. **Zie figuur 3.** Het hoofd mag niet worden opgetild. U blijft weer 1 minuut liggen.
4. Vanuit deze houding draait u met uw lichaam door, zodat u op uw zij komt te liggen. Uw hoofd moet meedraaien, zodat uw neus in de richting van de bank wijst. Ook nu mag uw hoofd niet worden opgetild. **Zie figuur 4.**
5. U blijft weer 1 minuut op uw zij liggen, met de neus in de richting van de bank. Hierna komt u rustig omhoog en gaat u zitten. U bent nu klaar. **Zie figuur 5.** Meestal helpt deze behandeling direct, soms moet hij nog een keer worden herhaald.

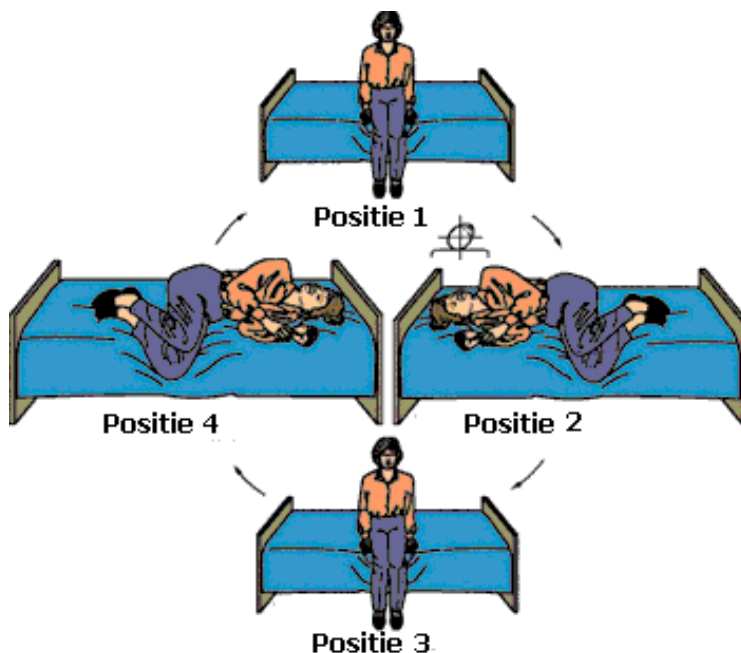


Bij alle oefeningen is het belangrijk dat ze goed worden uitgevoerd. Uw fysiotherapeut informeert u over de uitvoering en de frequentie. Let goed op de stand van uw hoofd!

BrandtDaroff oefeningen voor thuis.

- **Positie 1.** U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten gedurende 1 minuut.
- **Positie 2.** Ga van zit naar lig op de linkerzij. 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, 1 minuut aan.
- **Positie 3.** Ga na 1 minuut weer rechtop zitten.
- **Positie 4.** Ga van zit naar lig op de rechterzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Houdt het hoofd opnieuw een halve slag gedraaid. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 1 minuut aan.

Doe deze oefeningen twee weken lang, 3x per dag. De cyclus van positie 1, naar 2, naar 3 naar 4 en weer terug naar 1 neemt ongeveer 4 minuten in beslag (4 x 1 minuut). U dient de cyclus 5 maal te herhalen. In de meeste gevallen hebben de oefeningen na 10 dagen effect en zijn de klachten verdwenen.



Aanvullende oefening voor thuis als u last heeft bij voorover buigen.

- **Positie 1.** Zit op rand van bed, buig naar voren met handen tussen de benen door en probeer de grond aantikken.
- **Positie 2.** Vervolgens de rug weer strekken en naar het plafond kijken.

Deze cyclus 5x herhalen!

Sémont - oefening voor thuis

- **Positie 1.** U begint zittend, op de rand van het bed. Draai uw hoofd 45 graden, naar de kant waar u geen klachten heeft (u kijkt niet helemaal over uw schouder).
- **Positie 2.** Ga van zitten naar liggen op uw zij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen 2 seconden uitvoert. Houd uw hoofd daarbij gedraaid; u kijkt dan schuin naar het plafond. Houd deze houding 1 minuut aan.
- **Positie 3.** Kom vanuit liggende houding omhoog en laat u naar de andere kant vallen. U komt nu uit met uw neus in het matras. Houd deze houding 1 minuut aan.

Kom weer tot zittende houding en blijf rustig 1 minuut zitten.

