

# Positieduizeligheid

Benigne paroxysmale positieduizeligheid (BPPD)



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen



## **Wat is duizeligheid?**

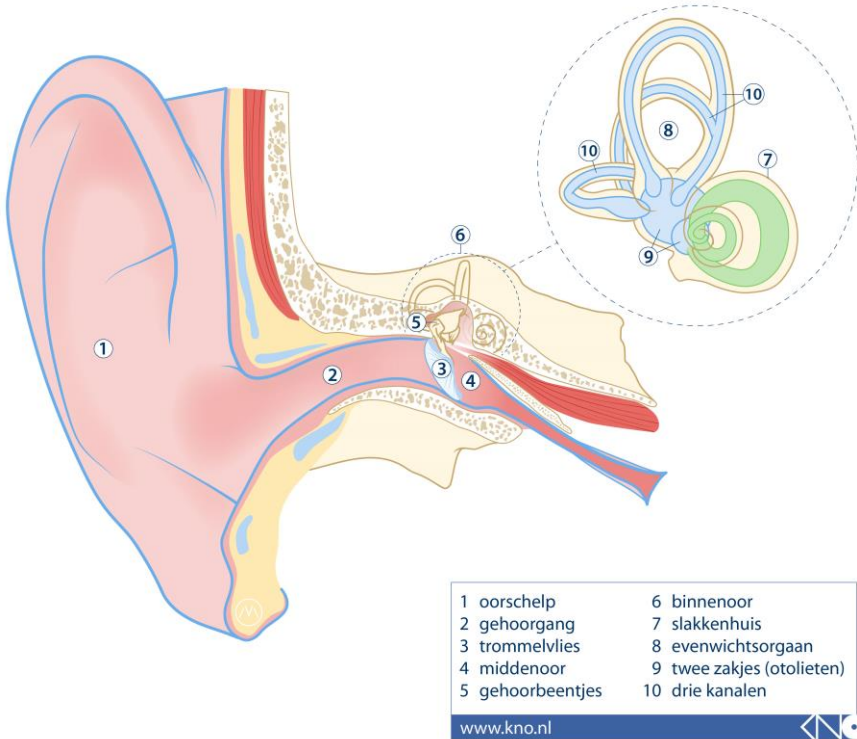
Duizeligheid is een gevoel dat men letterlijk niet stevig op de benen staat. Soms zijn dit maar korte momenten. In een ander geval heeft men het gevoel dat alles om je heen draait of dat je zelf ronddraait. Hiervoor kunnen diverse oorzaken zijn. Vaak speelt het evenwichtsorgaan hierbij een rol. In deze folder gaat het over de behandeling van een vorm van duizeligheid die voortkomt uit het evenwichtsorgaan, te weten BPPD. Eventuele andere oorzaken van duizeligheid komen hier niet aan bod.

## **Wat is BPPD?**

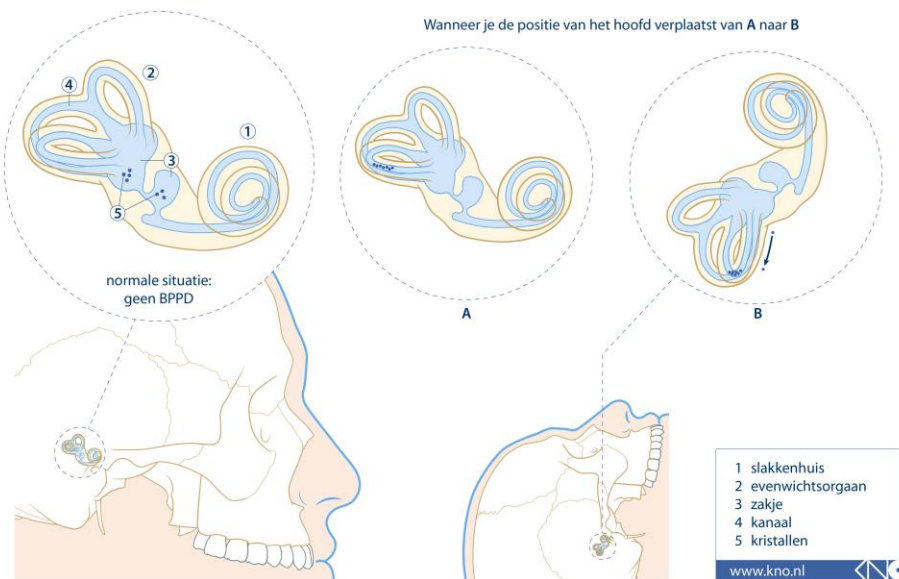
Dit is een onschuldige, maar vervelende aandoening van het evenwichtsorgaan. Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid is een goedaardige, aanvalsgewijze, positie afhankelijke draaiduizeligheid. Het is een vorm van duizeligheid die optreedt bij een bepaalde beweging van het hoofd. Bij deze aandoening treden plots opkomende, kortdurende aanvallen van duizeligheid op. Normaalgesproken zijn er geen klachten van het gehoor.

## Oorzaak van de klachten

De klachten worden veroorzaakt door losgelaten oorsteentjes (otoliet), die gaan 'zwerven' in een bepaald gedeelte van het binnenoor (de halfcirkelvormige kanalen). Deze oorsteentjes bestaan uit kalksteen kristallen. Zij liggen op een geleachtige massa waarin zich zintuigharen bevinden. Buigingen van deze haren geven informatie aan de hersenen door over het evenwicht en de positie van het hoofd. De oorsteentjes kunnen zich soms gaan verplaatsen. Dit kan door een infectie, hoofdtrauma of door veroudering van het binnenoor.



Bron afbeelding: Medical Visuals



Bron afbeelding: *Medical Visuals*

## Wanneer wordt u duizelig?

De duizeligheid treedt meestal op binnen enkele seconden na het maken van een bepaalde beweging met het hoofd. Dit kan zijn bij het voor- of achterover buigen, bij snel omdraaien of snel omhoogkomen. Denk hierbij aan: omdraaien in bed, het hoofd kantelen tijdens het haren wassen bij de kapper, reiken naar een voorwerp uit een kastje dat hoog hangt of bij het omhoog komen na een karweitje in gebukte houding. De duizeligheid duurt meestal niet lang. Het zorgt wel voor een onzeker gevoel, zeker als de duizeligheid regelmatig optreedt.

## Het voorkómen van de duizeligheid

Om duizeligheid te voorkomen of te verminderen, raden we u aan:

- draai niet te snel in bed;
- ga eerst op de rand van het bed zitten, voordat u opstaat;
- buig het hoofd niet te ver naar achteren of naar voren;
- kom rustig uit een voorover gebukte houding omhoog;
- wees voorzichtig bij het wassen van uw haren bij de kapper.

Als u langzaam beweegt zal de duizeligheid niet of minder heftig zijn.

## Wanneer verdwijnen de klachten?

In de meeste gevallen verdwijnen of verminderen de klachten na enkele weken of maanden spontaan. Is dit niet het geval, dan kan de arts de Epley-manoeuvre voorstellen.

## De Epley manoeuvre

De Epley manoeuvre is een eenvoudige behandeling, die bestaat uit een aantal specifieke bewegingen met het hoofd. Deze bewegingen kunnen ervoor zorgen dat de stukjes otoliet naar een minder gevoelig gedeelte van het evenwichtsorgaan worden verplaatst. Deze behandeling kunt u thuis zelf uitvoeren en moet u dagelijks herhalen, meestal gedurende 1 week tenzij u andere instructies ontvangen heeft.

## De behandeling

De volgorde van oefeningen is afhankelijk van de zijde van het aangedane evenwichtsorgaan. Als het linker evenwichtsorgaan de klachten veroorzaakt, draait u het hoofd in het begin naar links en worden de draaibewegingen naar rechts uitgevoerd. Bij een stoornis in het rechterorgaan is dit precies andersom. U hoort van uw arts welke zijde u last geeft en welke van onderstaande instructies voor u van toepassing zijn.

### **Behandeling voor het linker evenwichtsorgaan.**

1. U gaat zitten op bed met het hoofd 45 graden naar links gedraaid. Plaats het kussen zo dat dit zich onder uw schouders bevindt, wanneer u ligt.
2. Laat u snel achterovervallen met de schouders op het kussen zodat uw hoofd achterover helt op het bed. Blijf zo liggen gedurende 30 seconden.
3. Draai uw hoofd 90 graden naar rechts zonder het op te tillen van het bed. Blijf zo liggen gedurende 30 seconden.
4. Draai lichaam en hoofd wederom 90 graden naar rechts. Blijf zo liggen gedurende 30 seconden.
5. Kom overeind aan de rechterzijde van het bed.

Soms in het duidelijker wanneer u de procedure ziet, daarom hierbij ook een link naar het youtube filmpje van het Nationaal Duizeligheidscentrum in Apeldoorn (Gelre Ziekenhuizen):

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQfh6U3Cwug>

## **Behandeling voor het rechtevenwichtsorgaan.**

1. U gaat zitten op bed met het hoofd 45 graden naar rechts gedraaid. Plaats het kussen zo dat dit zich onder uw schouders bevindt, wanneer u ligt.
2. Laat u snel achterovervallen met de schouders op het kussen zodat uw hoofd achterover helt op het bed. Blijf zo liggen gedurende 30 seconden.
3. Draai uw hoofd 90 graden naar links zonder het op te tillen van het bed. Blijf zo liggen gedurende 30 seconden.
4. Draai lichaam en hoofd wederom 90 graden naar links. Blijf zo liggen gedurende 30 seconden.
5. Kom overeind aan de linkerzijde van het bed.

Soms is het duidelijker wanneer u de procedure ziet, daarom hierbij ook een link naar het youtube filmpje van het Nationaal Duizeligheidscentrum in Apeldoorn (Gelre Ziekenhuizen):

<https://www.youtube.com/watch?v=GpJRIsba9i4>

Na de behandeling blijft u enkele minuten rustig zitten. Daarna kunt u rustig overeind komen en uw bezigheden hervatten. Probeer snelle en abrupte bewegingen met het hoofd te vermijden.

U kunt de video's ook via onze website bereiken door onderstaande QR-code te scannen:



## **Vragen?**

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of opmerkingen? Aarzel dan niet om deze aan de KNO-arts of assistente KNO te stellen. U bereikt de afdeling KNO via telefoonnummer 088 -066 1000. Wij zijn op werkdagen bereikbaar tussen 08.00 -16.30 uur.



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**ommelanderziekenhuis.nl**

**T 088 - 066 1000**

OZG (01-24) KNO 536