

Neurologie
040 286 4887

Je bent mogelijk verwezen door jouw huisarts in verband met duizeligheidsklachten die aanvalsgewijs optreden en bewegingsafhankelijk zijn. Dit wordt Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid genoemd en in het vervolg afgekort als BPPD.

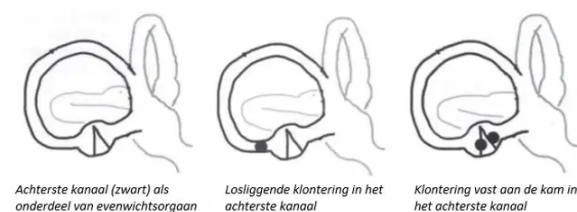
Hier lees je algemene, aanvullende informatie over deze aandoening. Het is goed om jou te realiseren dat voor jou persoonlijk de situatie anders kan zijn dan hier beschreven.

Wat is BPPD

Benigne Paroxysmale positie Duizeligheid (BPPD) staat voor een goedaardige aanvalsgewijze bewegingsafhankelijke duizeligheid. Deze wordt veroorzaakt in het binnenoor door de aanwezigheid van oorkristallen. Het is de meest voorkomende aandoening van het evenwichtsorgaan met kortdurende aanvallen van draaiduizeligheid. Met draaiduizeligheid wordt een evenwichtsstoornis bedoeld waarbij men de wereld ziet tollen bij het open houden van de ogen.

Oorzaak

Bij het linker en rechter oor bevindt zich een evenwichtsorgaan. Het onderdeel van het evenwichtsorgaan dat draaibewegingen van het hoofd registreert, bestaat uit kleine kanaaltjes in de vorm van een halve cirkel. Daarin zit vocht en een soort kam die buigt bij stroming van dit vocht. Als je het hoofd draait, zal het vocht vertraagd meedraaien en de kam buigen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een glas water wat snel wordt gedraaid: het water draait vertraagd mee en draait door na het stoppen van de draaibeweging van het glas. De bewegingen van de kam geeft stimulatie van de evenwichtszenuw. Klontering van afbraakstoffen of losse kristallen in een kanaal kunnen als een soort plug werken.



Bij draaiing van het hoofd zakt de klontering langzaam naar het laagste punt in het kanaal. Dit geeft een vertraagd, versterkt en kortdurend draaigevoel bij het draaien van het hoofd. De klachten komen het meest voor na rust. BPPD kan optreden na een hoofdongeval, een ooroperatie, bij een ontsteking of doorbloedingsstoornis van het binnenoor of na langdurige bedrust. In de meeste gevallen is er echter geen duidelijke oorzaak aantoonbaar.

Klachten

De klachten worden uitgelokt door draaiing van het hoofd schuin achterover. Een typische aanval bestaat uit:

- Draaiduizeligheid opgewekt door achterover gaan liggen, opkijken, bukken, omdraaien in bed op de aangedane zijde en snel omkijken.
- Kort heftig gevoel om voorover te vallen. Hierbij zie je de wereld tollen. Je voelt je misselijk en je braakt soms.
- Als je de houding volhoudt, verdwijnt de draaisensatie. De eigenlijke draaisensatie duurt niet langer dan een minuut. Bij terugdraaien van het hoofd kunnen de klachten opnieuw optreden.
- De aanvallen komen meerderen keren per dag voor, voornamelijk na rust.

- De aanvallen worden meestal spontaan minder heftig en kunnen spontaan weggaan. Er is een kans dat de aanvallen weer terugkeren. Het gehoor is verder goed, tussen de aanvallen heb je geen of vrijwel geen klachten.
- De draaiduizeligheid wordt niet opgewekt door persen of harde geluiden.

Het onderzoek

Je hebt inmiddels een algemeen lichamelijk neurologisch onderzoek gehad en onderzoek van jouw gehoor, en dat is bij jou niet afwijkend. Een speciale test voor de bovenbeschreven BPPD is de zogenaamde kiepproof die de arts bij jou gaat doen.

Je zit rechtop en kijkt 45 graden naar opzij. Vervolgens word je met een snelle beweging naar achter neergelegd. Daarbij houd je het hoofd iets lager dan de rest van jouw lichaam en de ogen zijn geopend. Dit kan de typische draaisensatie opwekken. De arts ziet dan bij jou de spontane draaibewegingen van de ogen. Het bewegen van de ogen ontstaat geleidelijk en verdwijnt ook weer binnen een minuut.



Behandeling

Als de diagnose BPPD door de arts is gesteld, zijn er speciale behandelmogelijkheden. De behandeling bestaat uit het verplaatsen van de oorkristallen naar een minder gevoelige plaats in jouw oor.



De hiernavolgende behandeling van BPPD is van toepassing bij losliggende klontering in het achterste kanaal. Spontaan herstel treedt op bij ongeveer 30 procent van de klachten. Bewegingen van het hoofd en het opwekken van de klachten is voor het herstel beter dan voorzichtig zijn. Medicijnen hebben geen gunstig effect.

De manoeuvre van Epley

Hieronder vind je afbeeldingen van de manoeuvre van Epley. Nadat je deze oefeningen een keer onder begeleiding hebt uitgevoerd, kun je deze zelf herhalen. Na de oefeningen kun jij je nog een halve dag onzeker voelen, maar zonder de typische draaisensatie. De behandeling is niet gevaarlijk en kan meerdere keren worden herhaald. De neuroloog bespreekt dit met jou. Zelf kun je deze behandeling drie keer per dag herhalen en binnen een week kun je verbetering voelen.

Deze tekening laat zien hoe je aan de oefening begint als je klachten hebt aan het linker evenwichtsorgaan. Als je rechts klachten hebt, begin je met jouw hoofd naar rechts gedraaid en draait dan naar links. Je begint in zittende houding en draait jouw hoofd 45 graden. Leg een kussen achter je, zodat dit onder jouw schouders komt als je gaat liggen.

Ga snel liggen met jouw hoofd iets gedraaid en houdt jouw hoofd laag. Blijf 30-60 seconden zo liggen, afhankelijk van de duizeligheid. De neuroloog meet de duizeligheid door jouw ogen te observeren. Vooral de eerste 10 seconden voel jij je waarschijnlijk duizelig.

Draai nu jouw hoofd naar de andere kant en houd jouw hoofd laag. Houd dit ook weer 30-60 seconden vol. Ook nu kun jij je weer duizelig voelen.



Draai hierna jouw hele lichaam op jouw zijde. Beweeg jouw hoofd mee, zodat jouw neus naar beneden wijst. Ook deze houding weer 30 seconden vasthouden. Op dat moment kan de duizeligheid weer optreden.

Ten slotte ga je weer rechtop zitten. Het is heel normaal dat jij je nu enkele seconden duizelig voelt. Laat het hoofd een beetje hangen, gedurende een minuut. Herhaal hierna de hele oefening nog twee of meerdere malen.

Hoe omgaan met BPPD

Een aantal aanpassingen in jouw dagelijkse activiteiten kunnen ervoor zorgen dat de klachten zo minimaal mogelijk aanwezig zijn. Je kunt dit op de volgende manieren beïnvloeden:

- Gebruik 's nachts twee of meer kussens;
- Voorkom slapen op de kant waar je klachten hebt;
- Sta rustig op en blijf even op de rand van het bed zitten;
- Voorkom vooroverbuigen om iets op te pakken;
- Buig het hoofd niet te ver naar achteren als je naar boven kijkt.

Heb je vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen.

Heb je vragen? Dan kun je bellen naar de polikliniek neurologie, van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer 040 - 286 4887.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/neu035-benigne-paroxysmale-positie-duizeligheid/ Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



NEU035
11-01-2021