

BPPD - Benigne Paroxismale Positieafhankelijke Duizeligheid

De reden dat u deze folder leest is waarschijnlijk dat u door uw huisarts naar ons bent doorverwezen met duizeligheidsklachten veroorzaakt door BPPD maar, wat is Benigne Paroxismale Positieafhankelijke Duizeligheid nou precies?

Wat is BPPD

Benigne = 'goedaardig/ongevaarlijk' en paroxismaal = 'in aanvallen optredend'.

BPPD wordt veroorzaakt door de aanwezigheid van 'oorkristallen' in een deel van het binnenoor waar zij zich niet horen te bevinden: in de semicirculaire kanalen. Normaal worden deze kanalen alleen geprikkeld door beweging van het hoofd. De 'kristallen' zijn afkomstig uit het utriculum maar hebben zich verplaatst door een infectie, een hoofdtrauma of door degeneratie van het binnenoor door het ouder worden. Bij een leeftijd onder de 50 jaar is de voornaamste oorzaak van BPPD een trauma aan het hoofd. Bij mensen boven de 50 is dat de degeneratie van het evenwichtssysteem in het binnenoor. In de helft van alle gevallen is de oorzaak van de BPPD onduidelijk.

BPPD is één van de belangrijkste veroorzakers van duizeligheid en een van de best behandelbare vormen. Kenmerkend voor BPPD is duizeligheid, welke optreedt na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoals voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken. **De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut en is vaak aanwezig wanneer u ligt.** Dit laatste onderscheidt BPPD van andere vormen van duizeligheid.

Hoe ga ik om met BPPD

Als u te maken krijgt met BPPD kunnen enkele aanpassingen in uw dagelijkse activiteiten ervoor zorgen dat de klachten zo minimaal mogelijk aanwezig zijn. Gebruik 's nachts twee of meer kussens. Voorkom slapen op de "aangedane" zijde. Stap 's ochtends rustig uit bed en blijf voor het uit bed stappen een minuutje op de rand van het bed zitten. Voorkom vooroverbuigen om iets op te pakken en te ver achterover buigen van de nek en het hoofd. Ga niet achterover in de wasbak bij de kapper!

De behandeling van BPPD (Epley manoeuvre)

De behandeling van BPPD bestaat uit:

De behandeling door uw huisarts of fysiotherapeut, gevolgd door het uitvoeren van 'thuisoefeningen'. Deze oefeningen kunt u verderop vinden in deze folder.

De behandeling door uw huisarts of fysiotherapeut bestaat uit het verplaatsen van de 'oorkristallen' vanuit het gevoelige deel van het oor (het posterieure kanaal) naar een minder gevoelige locatie.

Een manier om dit te doen is met behulp van de **Epley manoeuvre**.

Bij deze methode worden vier opeenvolgende bewegingen met het hoofd gemaakt waarbij iedere beweging ongeveer 30 seconden wordt aangehouden.



1. De manoeuvre begint in zittende houding. De oefeningen zullen alleen worden uitgevoerd onder begeleiding van een dokter of een fysiotherapeut. Dit is nodig om veiligheidsredenen (optredende duizeligheid) en om de bewegingen van de ogen te kunnen observeren.



2. Allereerst zal uw fysiotherapeut u op uw rug laten liggen met het hoofd iets gedraaid naar de kant van de klachten (hoek van 45°). U blijft ongeveer 30 tot 60 seconden zo liggen, afhankelijk van de duizeligheid, gemeten aan de hand van observatie van de ogen. Vooral de eerste tien seconden zult u zich waarschijnlijk duizelig voelen.



3. Vervolgens zal uw fysiotherapeut uw hoofd de andere kant opdraaien, en deze positie wederom ongeveer 30 tot 60 seconden aanhouden. U kunt zich nu weer duizelig voelen!



4. Hierna zal uw fysiotherapeut u op dezelfde zij draaien (de zijde zonder klachten). Uw hoofd wordt meebewogen totdat uw neus naar beneden wijst (hoek van 45°). Ook deze positie wordt weer 30 seconde vastgehouden. Ook nu kan de duizeligheid weer optreden.



5. Tot slot wordt u weer teruggebracht tot zithouding. Het is heel normaal dat u nu enkele seconden duizelig bent. Uw fysiotherapeut zal u hierbij ondersteunen. Laat het hoofd een beetje hangen gedurende ongeveer een minuut. Hierna zal de hele procedure nog twee of meer keer worden herhaald.

Na de behandeling

1. Wacht na de behandeling tien minuten voordat u naar huis gaat. Vooral de eerste minuten na de behandeling bestaat de kans dat de 'kristallen' weer naar hun oude plek verschuiven waardoor duizeligheid ontstaat. Rijdt niet zelf naar huis!
2. Slaap de komende twee nachten half rechtop (hoek van 45°). U kunt dit het gemakkelijkste doen door het hoofdeinde van uw bed omhoog te zetten, op een verstelbare stoel te gaan liggen (plaatje) of door met een stapel kussens tegen de bankleuning aan te gaan liggen.
3. Probeer gedurende de dag uw hoofd rechtop te houden. Ga niet naar de tandarts of de kapper. Als u uzelf scheert, buig dan niet voorover. Was uw haren onder de douche en doe uw lenzen in zonder uw hoofd naar achteren te bewegen. Zorg de rest van de week dat u minstens twee kussens gebruikt tijdens het slapen. Voorkom slapen op de aangedane zijde en beweeg uw hoofd niet te ver naar voren en naar achteren.

Oefeningen die u doet voor bijvoorbeeld lage rugklachten dienen minstens een week gestaakt te worden. Na drie dagen wordt een begin gemaakt met de Thuisoefeningen.

© Netherlands University



Thuisoefeningen (Brandt-Daroff)

De hiervoor beschreven Epley methode is effectief bij 80% van de BPPD patiënten. Als deze methode bij u niet werkt kan uw fysiotherapeut overgaan tot het geven van de zgn. Brandt-Daroff Thuisoefeningen.

Ook bij mensen waarbij de klachten na enige tijd weer terugkeren worden de thuisoefeningen voorgeschreven om verdere terugkeer van de klachten te voorkomen.

De therapie blijkt dan zelfs in 95% van de gevallen succesvol.

Brandt-Daroff Thuisoefeningen

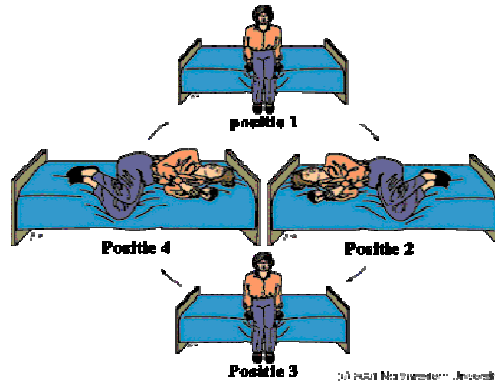
Bij deze oefeningen is het belangrijk dat zij goed worden uitgevoerd. Vraag uw fysiotherapeut om advies over de uitvoering en de frequentie.

Positie 1. U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten (30 sec.)

Positie 2. Verander van zit naar zijlig. Belangrijk is dat u deze beweging snel (binnen twee seconden) uitvoert. Houdt het hoofd een 45° gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 sec. aan.

Positie 3. Ga na 30 sec. weer rechtop zitten.

Positie 4. Voer dezelfde oefening uit als in positie 2. Nu laat u zich echter op de andere zij vallen terwijl u het hoofd 45° gedraaid houdt naar omhoog (blijf kijken naar hetzelfde punt, de ‘persoon die ongeveer een meter van uw bed staat’ van positie 2).



Hoe vaak moet u de oefeningen doen

U doet de oefeningen twee weken lang, drie maal per dag.

Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag (iedere houding wordt namelijk 30 sec. aangehouden) De hele cyclus wordt per keer oefenen vijf keer herhaald. Dit betekent dat u iedere positie vijf keer aanneemt per oefenbeurt.

Tijd	Oefening	Duur
Ochtend	5 herhalingen	10 minuten
Middag	5 herhalingen	10 minuten
Avond	5 herhalingen	10 minuten

In de meeste gevallen hebben de oefeningen na ongeveer 30 sets - 10 dagen – effect, wat betekent dat de klachten vrijwel zullen zijn verdwenen.

Bij één op de drie patiënten keert de BPPD weer terug binnen het eerste jaar na de behandeling. Binnen vijf jaar is dit zelfs het geval bij 50%. Mocht de BPPD weer terugkeren, neemt u dan weer contact op met uw fysiotherapeut. Deze zal u dan behandelen met de hiervoor beschreven Epley manoeuvre, gevolgd door het 1 tot 3 x daags uitvoeren van de beschreven set thuisoefeningen.

Belangrijk (en prettig) om te weten is dat BPPD “self-limiting” is. Dat betekent dat de symptomen op den duur vaak weer vanzelf verdwijnen.

Wij hopen u met deze folder meer inzicht te hebben gegeven voor wat betreft BPPD en de behandeling van deze vorm van duizeligheid. Bewaar deze folder goed en controleer steeds weer of u de oefeningen nog wel op de juiste manier uitvoert.

Met dank aan Bas Wiebenga en Azad Kahn, fysiotherapeuten MCN, Amsterdam Noord.

Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben dan kunt u daarvoor altijd bij ons terecht.