



BPPD

Benigne paroxysmale positieduizeligheid (BPPD)

Wat is het?

Benigne betekent 'goedaardig/ongevaarlijk' en paroxysmaal staat voor 'in aanvallen optredend'. Patiënten met BPPD hebben dus klachten van een in aanvallen optredende, positieafhankelijke (= houdingsafhankelijke), goedaardige duizeligheid. BPPD komt vaak voor en is over het algemeen goed te behandelen.

Waar heb je last van?

Patiënten met BPPD hebben last van draaiduizeligheid (of ervaren een draaisensatie) die ontstaat na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, bijvoorbeeld bij omdraaien in bed of omhoog kijken. Hoe sneller het hoofd wordt bewogen, hoe heviger de klachten. De klachten houden gewoonlijk niet langer dan één minuut aan. Sommige patiënten zijn gedurende de duizeligheid ook misselijk of moeten braken.

Wat is de oorzaak?

BPPD wordt veroorzaakt door een stoornis van het evenwichtsorgaan in het binnenoor. In het evenwichtsorgaan bevinden zich kristallen. Bij patiënten met BPPD zijn deze kristallen losgeraakt en hebben zich verplaatst naar een andere plek in de halfcirkelvormige kanalen in het evenwichtsorgaan dan waar ze horen. Bij bewegen van het hoofd bewegen de kristallen mee met de vloeistofstroom in de halfcirkelvormige kanalen. Dit leidt tot prikkeling van het evenwichtsorgaan; wanneer kristallen niet op de goede plaats liggen, kan dit leiden tot klachten van duizeligheid.

Het loslaten van de kristallen treedt vaak spontaan op, zonder dat er sprake is van een aanwijsbare onderliggende oorzaak. Soms is er sprake van een voorafgaand hoofdtrauma, een (chronische) oorontsteking of een periode van bedlegerigheid. BPPD komt vooral voor bij mensen ouder dan vijftig jaar.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose wordt gesteld in de spreekkamer aan de hand van de klachten en de bevindingen bij lichamelijk onderzoek. Waarschijnlijk zal uw neuroloog de duizeligheid proberen op te wekken (provocatietest). Meestal is de diagnose



BPPD

snel duidelijk en is verder aanvullend onderzoek niet nodig.

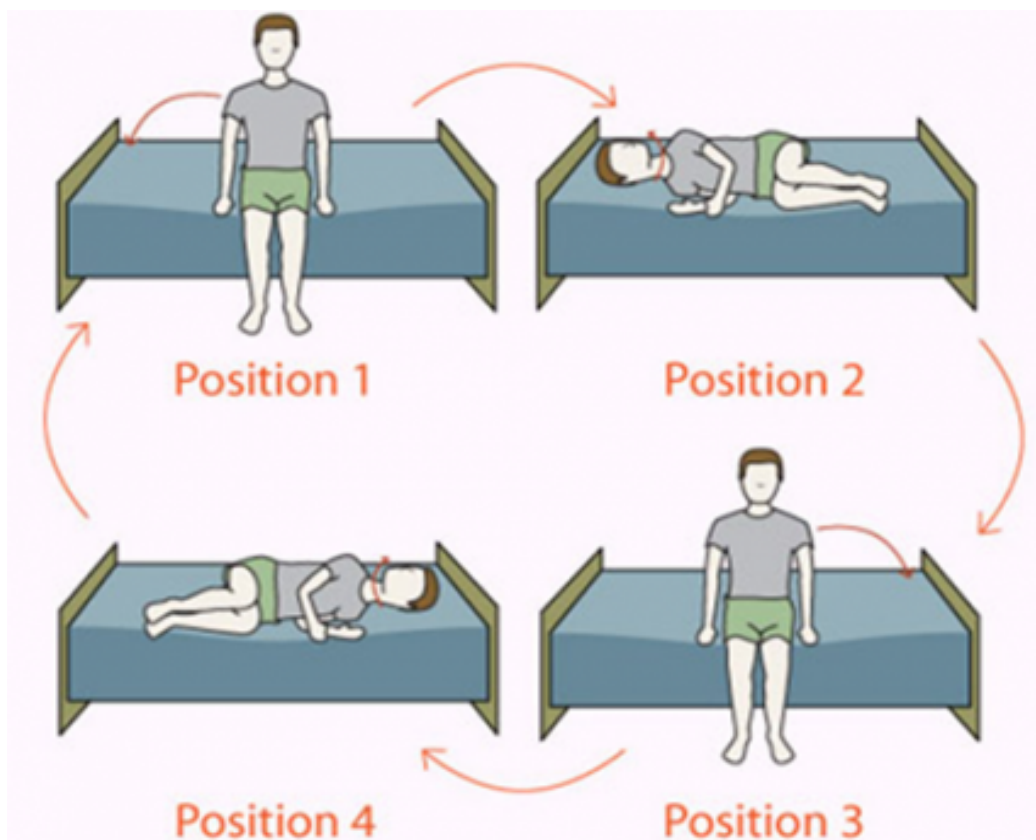
Wat kun je eraan doen?

BPPD is over het algemeen goed te behandelen. Uw neuroloog kan een zogenaamde kiep-oefening (Epley-manoeuvre) uitvoeren. De duizeligheid vermindert of verdwijnt ook door de hoofdbewegingen die de klachten oproepen, een aantal malen te herhalen. Daarom krijgt u oefeningen mee voor thuis (oefeningen volgens Brandt-Daroff; zie verderop in deze folder). Vaak verdwijnen de klachten met deze oefeningen binnen ongeveer tien dagen. Bij een deel van de patiënten komen de klachten later weer terug. Soms wordt een fysiotherapeut ingeschakeld bij de behandeling.

Oefeningen volgens Brandt-Daroff



BPPD



Uitleg bij de figuur:

Positie 1. U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten gedurende 30 seconden.

Positie 2. Ga van zit naar lig op de rechterzij. Belangrijk is dat u deze beweging snel, binnen twee seconden, uitvoert. Houdt het hoofd een halve slag gedraaid. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.

Positie 3. Ga na 30 seconden weer rechtop zitten. Blijf 30 seconden rechtop zitten

Positie 4. 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. Houdt deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.

Hoe vaak oefenen?



BPPD

Wij raden u aan de oefeningen twee weken lang, drie keer per dag uit te voeren. De oefening (van positie 1 tot en met positie 4) duurt in totaal twee minuten. Herhaalt u de oefening steeds vijf keer, volgens onderstaand schema. Het kan zijn dat u in het begin juist duizelig wordt; deze duizeligheid verdwijnt vanzelf als u doorgaat met de oefeningen. Bij de meeste patiënten hebben de oefeningen na ongeveer tien dagen effect, de klachten zullen dan vrijwel zijn verdwenen. Als u klachtenvrij bent is het verstandig de oefeningen nog een aantal dagen voort te zetten.

<i>Tijd</i>	<i>Aantal oefeningen</i>	<i>Duur</i>
Ochtend	5 keer	10 minuten
Middag	5 keer	10 minuten
Avond	5 keer	10 minuten

30 januari 2012