

Bewegingsafhankelijke duizeligheid

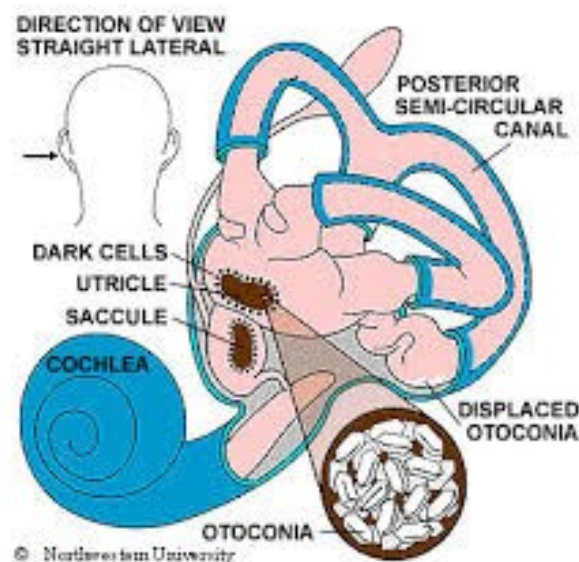
Benigne paroxysmale positieduizeligheid (BPPD) kenmerkt zich door acute draaiduizeligheid die ontstaat bij bewegingen, bijvoorbeeld als men gaat liggen en/of vanuit liggende houding overeind komt. Kenmerkend bij BPPD is dat de draaiduizeligheid enkele seconden na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoals voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken optreedt. De draaiduizeligheid is zeer heftig maar kortdurend, gewoonlijk minder dan 1 minuut, vaak aanwezig in liggende positie. Het kan soms gepaard gaan met een misselijk gevoel. De klachten zijn uitputbaar, dat wil zeggen dat herhaling van de snelle hoofdbewegingen de klachten doet verminderen of verdwijnen. Dit laatste heeft een belangrijke therapeutische consequentie.

Diagnose

Om een goede diagnose te stellen is onderzoek nodig. Met behulp van de zogenaamde kiepproef, waarbij het hoofd vanuit zittende houding plotseling achterover wordt gekiept, kan men de duizeligheid provoceren. Meestal is er is een typische oogbeweging zichtbaar die met evenwichtsonderzoek kan worden geregistreerd.

Oorzaak; loszittende oorsteentjes

Ofschoon het juiste mechanisme van BPPD nog onbekend is moet de oorzaak gezocht worden in het binnenoor. Men vermoedt dat loszittende oorsteentjes van kalkzout, die zich bevinden in het 'utricle', een gedeelte van het binnenoor, hier rusten in een gelatineuze massa op zintuigharen. Buiging van de zintuigharen informeert de hersenen over evenwicht en positie. De oorsteentjes kunnen losraken na een hoofdneiging of ooroperatie, bij een ontsteking of doorbloedingsstoornis van het binnenoor, na langdurige bedrust of door degeneratie van het binnenoor bij het ouder worden. Ze kunnen zich verplaatsen tot in een van de halfcirkelvormige kanalen. Normaal worden deze kanalen alleen geprikkeld door beweging van het hoofd. In de meeste gevallen is er echter geen duidelijke oorzaak aantoonbaar.



Behandeling

Er zijn een aantal behandelingsmethoden. Deze manoeuvres hebben tot doel het verplaatsen van de oorsteentjes naar een ander deel van het evenwichtsorgaan zodat het niet meer kan leiden tot overprikkeling van de zintuigcellen en daarmee de duizeligheid (zie ook bijlagen):

- Manoeuvre volgens Epley. Door middel van deze specifieke handgreep wordt getracht het loszittende zwevende materiaal te verplaatsen.
- Manoeuvre volgens Semont. Ander soort manoeuvre maar met hetzelfde doel.
- Houdingsoefeningen volgens Brandt en Daroff. Deze herhalingsoefeningen van rechtop zitten naar zijligging zorgen voor training en compensatie waardoor men eerder klachtvrij is.
- Gewenningsoefeningen als de houdingsoefeningen volgens Brandt en Daroff lastig uit te voeren zijn.

De Epley manoeuvre is effectief bij 80% van de BPPD patiënten. Als deze methode niet heeft geholpen dan kunt u overgaan op de thuisoefeningen van Brandt-Daroff (effectief bij 95 %). Ook bij mensen waarbij de klachten na enige tijd weer terugkeren worden de huisoefeningen voorgeschreven om verdere terugkeer van de klachten te voorkomen.

Omgaan 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 randje van het bed zitten. Voorkom vooroverbuigen om iets op te pakken en het hoofd te ver naar achteren buigen om bijvoorbeeld naar het plafond te kijken. Wees bijvoorbeeld voorzichtig als uw haar gewassen wordt bij de kapper.

Beloop

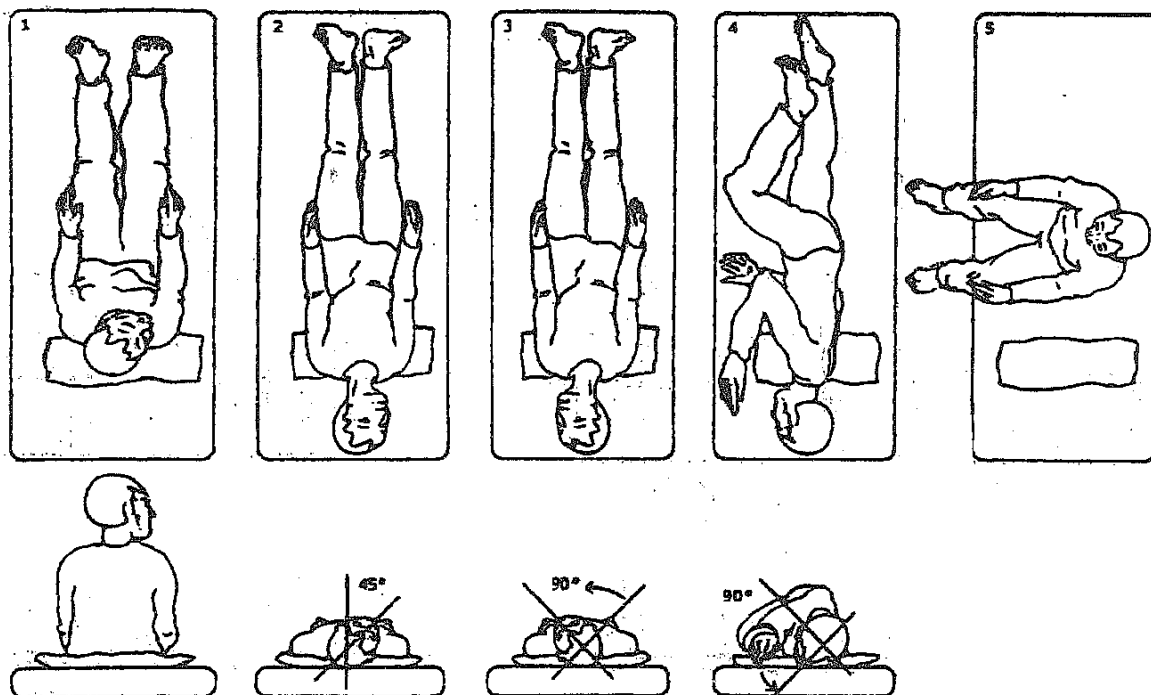
Het woord 'benigne' geeft aan dat het hier om een goedaardige vorm van duizeligheid gaat die binnen enkele weken tot maanden meestal spontaan verdwijnt. In enkele gevallen komt de duizeligheid terug of blijkt de duizeligheid toch langer aan te houden.

Bijlage 1:

Behandeling van Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid

Methode van Epley

Rechts



1
Begin zittend op een bed en draai uw hoofd 45° naar rechts. Plaats een kussen achter u zodat deze bij het gaan liggen onder uw schouders ligt.

2
Ga snel naar achteren met uw schouders op het kussen en het hoofd naar achteren gekanteld op het bed. Wacht 30 seconden.

3
Draai uw hoofd 90° naar links (zonder het op te tillen) en wacht opnieuw 30 seconden.

4
Draai uw lichaam en hoofd nog eens 90° naar links en wacht opnieuw 30 seconden.

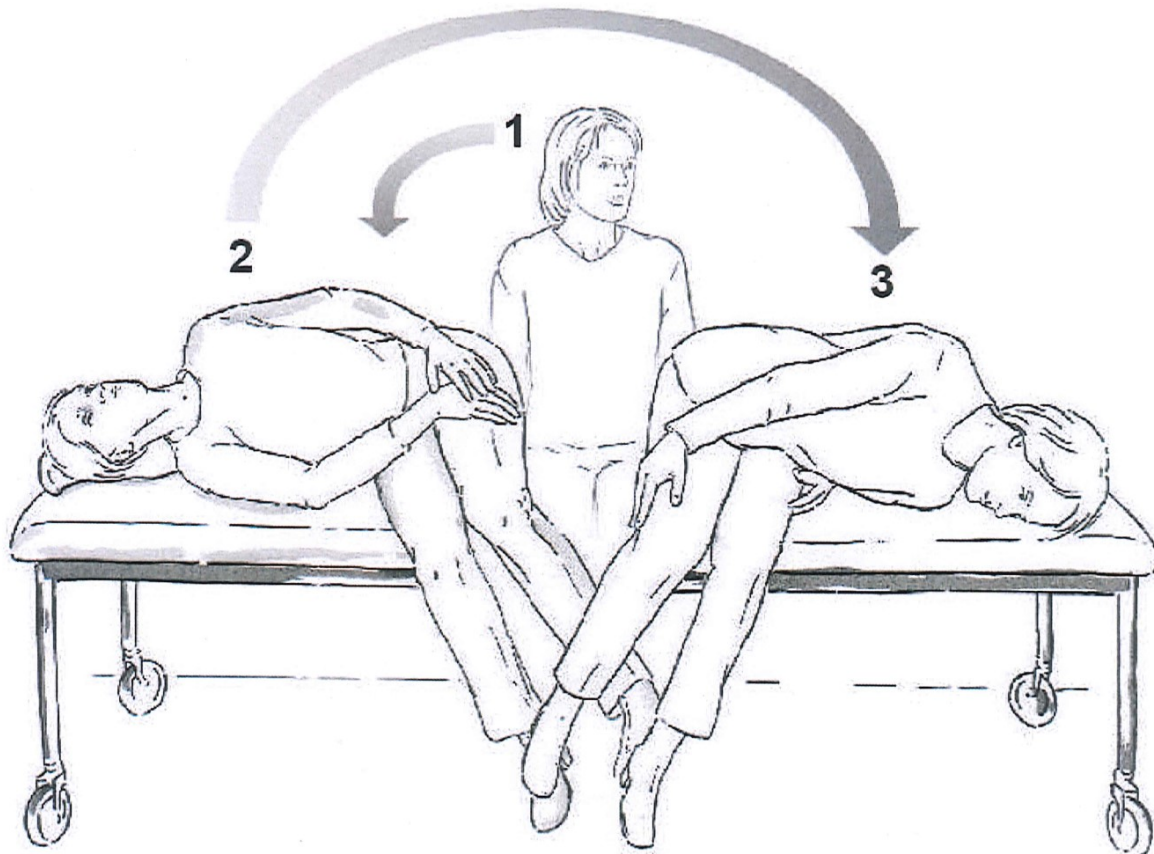
5
Ga rechtop zitten aan de linkerkant.

Verdere instructies:

Herhaal deze manoeuvre 3 maal per dag totdat u 24 uur lang geen houdingsbepaalde duizeligheid meer ervaart.

Bijlage 2:

Methode van Semont Rechts



Uitvoering:

1. Zit rechtop met het hoofd 45 graden gedraaid naar rechts.
2. Val snel op de linker zijde zodat uw hoofd achter het linker oor het bed raakt. Wacht 30 seconden.
3. Draai hoofd en romp met een snelle beweging naar de andere zijde zodat uw hoofd op de rechter voorzijde komt te rusten. Wacht 30 seconden.
4. Kom tot zit.

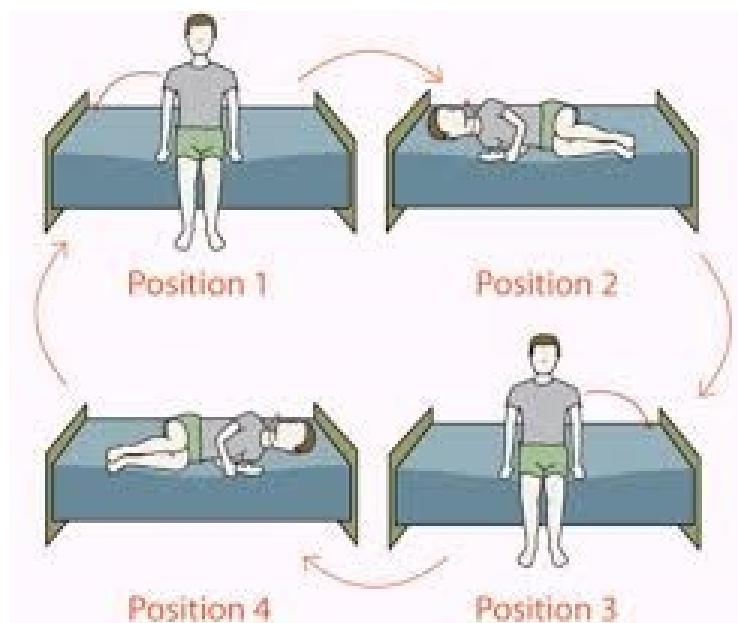
Herhaal deze manoeuvre 3 maal per dag totdat u 24 uur lang geen houdingsbepaalde duizeligheid meer ervaart.

Bijlage 3:

Brandt-Daroff thuisoefeningen

Bij deze oefeningen is het belangrijk dat zij goed worden uitgevoerd

- 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 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, 30 seconden aan.
- Positie 3. Ga na 30 seconden 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 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, 30 seconden aan.



Hoe vaak moet u de oefeningen doen ?

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

De cyclus van positie 1 naar 2, naar 3, naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag. Want 4 maal 30 seconden = 2 minuten. Deze cyclus vijf maal herhalen. In de meeste gevallen hebben de oefeningen 10 dagen effect. De klachten zullen vrijwel verdwenen zijn.

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

Bijlage 4:

Vestibulaire gewenningsoefeningen bij BPPD

De klachten die u ervaart zijn door Uw arts geduid als passende bij bovenstaande diagnose. Kenmerkend voor deze aandoening is dat deze klachten door onderstaande oefeningen geleidelijk af zullen nemen.

Oefeningen in bed

Oogbewegingen, aanvankelijk langzaam, geleidelijk sneller uitvoeren:

- afwisselend omhoog en omlaag kijken;
- afwisselend naar links en rechts kijken;
- afwisselend dichtbij en veraf kijken.

Hoofdbewegingen, aanvankelijk langzaam, geleidelijk sneller uitvoeren:

- afwisselend voorover en achterover buigen;
- afwisselend naar links en rechts draaien.

Oefeningen in zittende houding

- schouders optrekken en draaien;
- bukken en voorwerpen van de grond oprapen en weer neerleggen;
- hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien.

Oefeningen in staande houding

- afwisselend zitten en staan, aanvankelijk met open, daarna met gesloten ogen;
- een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de ogen volgen;
- een balletje onder de knie door van de ene naar de andere hand gooien;
- de oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de lengte-as draaien.

Oefeningen tijdens het lopen

- al lopend een bal gooien en opvangen;
- rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen;
- een trap op en neer lopen, afwisselend met open en gesloten ogen;
- een spel spelen, waarin bukken, uitrekken en mikken met een bal voorkomen