

PATIËNTEN INFORMATIE BENIGNE PAROXYSMALE POSITIEDUIZELIGHEID (BPPD)

**Bewegingsafhankelijke duizeligheid**

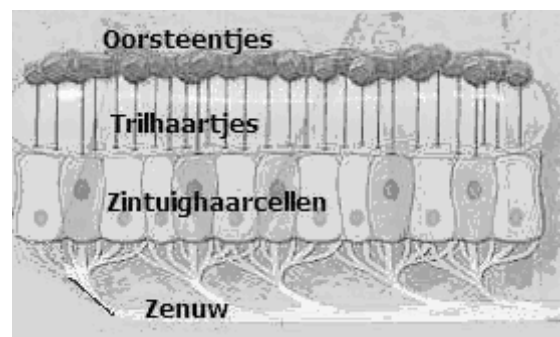
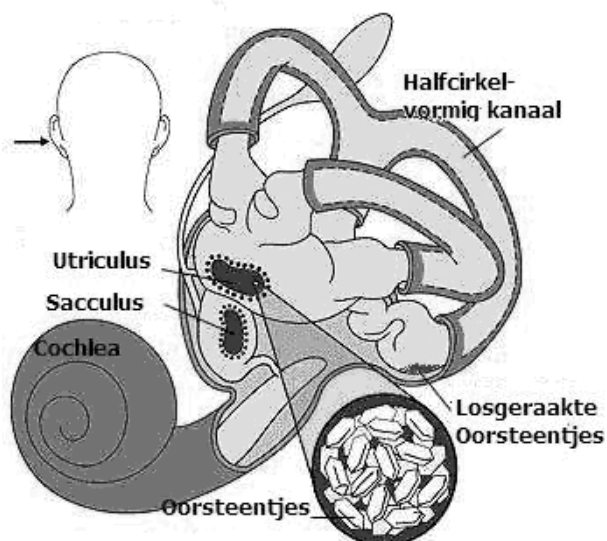
Benigne paroxysmale positieduizeligheid (BPPD) kenmerkt zich door acute draaiduizeligheid die ontstaat bij bewegingen, bijvoorbeeld als men gaat liggen en/of vanuit liggende houding overeind komt. Kenmerkend bij BPPD is dat de draaiduizeligheid enkele seconden na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoals vooroverbuigen, 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 'utricleum', 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 hoofdongeval 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 thuisoefeningen 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 rand 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.