

Kortdurende bewegingsafhankelijke duizeligheid (BPPD)

Maatschap Neurologie IJsselland Ziekenhuis

Wat is BPPD?

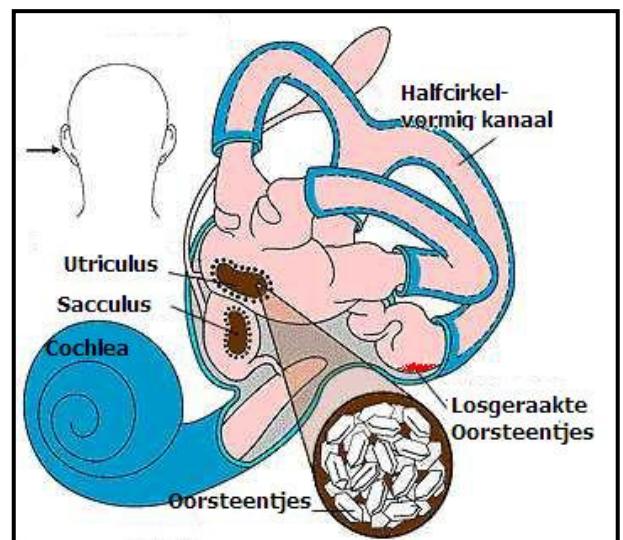
BPPD staat voor Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid. Er ontstaat daarbij een acute draaiduizeligheid bij bewegingen, zoals gaan liggen of vanuit liggende houding overeind komen. De draaiduizeligheid is zeer heftig maar duurt kort, gewoonlijk minder dan 1 minuut. Soms gaat dit gepaard met een misselijk gevoel.

De klachten zijn 'uitputbaar', dat wil zeggen dat herhaling van de snelle hoofdbewegingen de klachten vermindert of zelfs laat verdwijnen. Dit laatste is belangrijk voor de behandeling.

Oorzaak van BPPD

De precieze oorzaak van het ontstaan van BPPD is nog onbekend. Men vermoedt dat loszittende oorsteentjes in het binnenoor door snelle positieverandering neerslaan op de zintuigcellen in het evenwichtsorgaan.

Dit leidt tot kortdurende overprikkeling van de zintuigen en daarmee tot duizeligheid.



BPPD kan optreden na een (hoofd)ongeval, ooroperatie, bij een ontsteking of doorbloedingsstoornis van het binnenoor of na langdurige bedrust. In de meeste gevallen is er echter geen duidelijke oorzaak aantoonbaar.

Verloop van de aandoening

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.

Behandeling van BPPD

Om de klachten die BPPD veroorzaakt tegen te gaan, raden wij houdingsoefeningen aan. Door het regelmatig doen van deze oefeningen is de kans groot dat u eerder klachtenvrij bent.

Oefeningen

Het is belangrijk dat u de oefeningen goed uitvoert, zoals beschreven:

Positie 1:

U begint zittend op de rand van het bed.

Blijf voordat u begint gedurende ca. 30 seconden even rustig zitten.

Positie 2:

Ga van zit naar lig op de linkerzij. Voer deze beweging snel – binnen 2 seconden – uit. Houd uw hoofd een halve slag gedraaid, zodat u – als u ligt – naar het plafond kijkt. Houd deze houding 30 seconden aan.

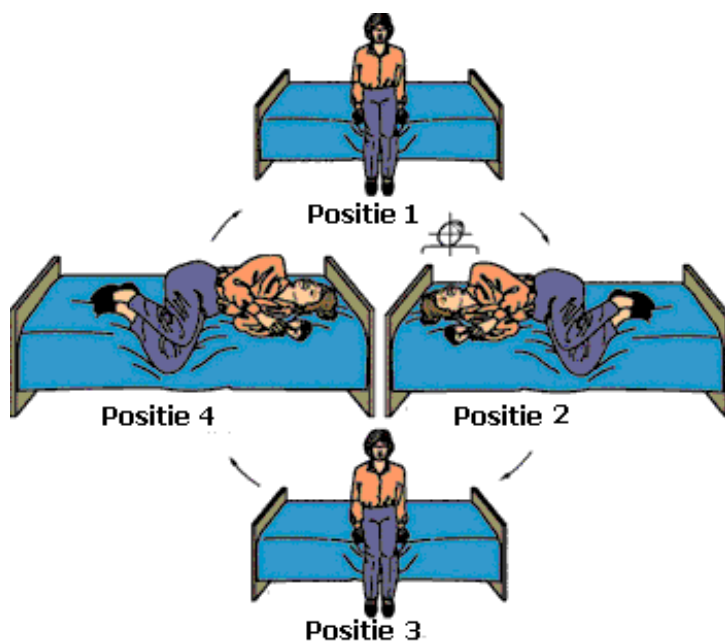
Positie 3:

Ga weer rechtop zitten en kijk recht vooruit.

Positie 4:

Ga van zit naar lig op de rechterzij. Voer deze beweging snel – binnen 2 seconden – uit. Houd uw hoofd een halve slag gedraaid, zodat u – als u ligt – naar het plafond kijkt. Houd deze houding 30 seconden aan.

Ga terug naar positie 1 en herhaal de serie 5 keer. Deze oefenserie moet minstens 2 x per dag worden uitgevoerd. Blijf na het verdwijnen van de duizeligheid de oefeningen nog enkele weken dagelijks herhalen.



Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de polikliniek Neurologie:
telefoon **010 – 258 59 50**.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.