

4. Het vanuit zittende houding op de linker- en rechterzij gaan liggen moet minimaal 5x achter elkaar worden herhaald (= een oefenserie).

5. Deze oefenserie moet minstens 12x per dag worden herhaald.

Belangrijke wetenswaardigheden

- Uitgangspositie is steeds de zittende houding.
- Middelen tegen duizeligheid mogen niet worden gebruikt.
- De oefeningen dienen na het verdwijnen van de duizeligheid nog enige weken dagelijks te worden voortgezet (bij voorkeur enkele keren).
- Hoe vaker men oefent, des te sneller verdwijnt de duizeligheid: hoe langer men oefent, des te kleiner is de kans op terugkeer van de duizeligheid.

Hoe vaak moet je de oefeningen doen?

Je 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 je 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, oftewel 10 dagen effect wat betekent dat de klachten vrijwel zullen verdwijnen.

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%.

Belangrijk om te weten is dat BPPD "self-limiting" is. Dat betekent dat de symptomen op den duur vaak weer vanzelf verdwijnen. Symptomen hebben de neiging om te komen en weer even plotseling te verdwijnen.

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

Indien je geïnteresseerd bent of een afspraak wilt maken, neem dan contact op met:

Brenda van Gent,  
psychosomatisch fysiotherapeut

24042012



**VISSER**  
FYSIOTHERAPIE

Lepelaar 3a, 1628 CZ Hoorn  
0229 - 212993 | [info@visser-fysiotherapie.nl](mailto:info@visser-fysiotherapie.nl)  
[www.visser-fysiotherapie.nl](http://www.visser-fysiotherapie.nl)



**VISSER**  
FYSIOTHERAPIE

## Benigne Paroxismale Positieafhankelijke Duizeligheid

Voor je ligt de informatiefolder, over Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD). Wat is Benigne Paroxismale Positieafhankelijke Duizeligheid nou precies?

Deze folder is geschreven om je informatie te verschaffen over BPPD en je te informeren over de mogelijke therapievormen zoals wij die hanteren.

BPPD is een goedaardige aandoening die gekenmerkt wordt door acute kortdurende heftige draaiduizeligheid na hoofdbewegingen zoals gaan liggen en weer overeind komen. De duizeligheid gaat soms gepaard met misselijkheid. Bij herhaling van de snelle hoofdbewegingen vermindert de duizeligheid of verdwijnt zelfs. BPPD onderscheidt zich daarin van andere vormen van duizeligheid. BPPD lijkt een gevolg te zijn van neerslag van 'oorkristallen' in het evenwichtsorgaan, waarmee zintuigcellen geprikkeld worden en zo een draaisensatie teweegbrengen. De oorzaak lijkt in veel gevallen van BPPD een trauma aan het hoofd. Ook het ouder worden van het evenwichtssysteem in het binnenoer speelt boven de 50 jaar een rol. De oorzaak van BPPD blijft in de helft van de gevallen onduidelijk.

Behandeling.

Het is nog niet duidelijk wat de beste behandeling is voor BPPD. In veel gevallen gaat het vanzelf weer over. Rust is in elk geval niet aangewezen omdat dit er juist voor zorgt dat het evenwichtsorgaan bewegingen ontwent. Als de diagnose door een KNO-arts is vastgesteld, worden veelal specifieke bewegingsoefeningen gegeven. De laatste jaren is een ander therapie in opkomst. Dit is de bevrijdingsmanoeuvre van Epley, waarbij door een ingewikkelde kanteltechniek de BPPD soms als door een wonder kan worden opgeheven.

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 het hoofd te ver naar achteren buigen om bijvoorbeeld naar het plafond te kijken. Wees bijvoorbeeld voorzichtig als je haar gewassen wordt bij de kapper!

De behandeling van BPPD bestaat uit:

De behandeling door uw huisarts of fysiotherapeut, gevolgd door het uitvoeren van 'thuisoefeningen' meegegeven door de fysiotherapeut en tevens terug te vinden in deze folder.

De behandeling door de 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 seconde wordt aangehouden.



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



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



Vervolgens zal de fysiotherapeut je hoofd de andere kant opdraaien, en deze positie wederom ongeveer 30 tot 60 seconde aanhouden. Je kan je nu weer duizelig voelen!



Hierna zal de fysiotherapeut je op dezelfde zij draaien (de zijde waar geen klachten aanwezig zijn). Je hoofd wordt meebewogen totdat je neus naar beneden wijst (hoek van 45°).

Ook deze positie wordt weer 30 seconde vastgehouden. Ook nu kan de duizeligheid weer optreden.



Tot slot word je weer teruggebracht tot zithouding. Het is heel normaal dat je nu enkele seconden duizelig bent. De fysiotherapeut zal je 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

Wacht na de behandeling tien minuten voordat je 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!

Slaap de komende twee nachten half rechtop (hoek van 45°). U

Je kunt dit het gemakkelijkste doen door het hoofdeinde van je 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. Probeer gedurende de dag je hoofd rechtop te houden. Ga niet naar de tandarts of de kapper. Als je jezelf scheert, buig dan niet voorover. Was de haren onder de douche en doe lenzen in zonder je hoofd naar achteren te bewegen.

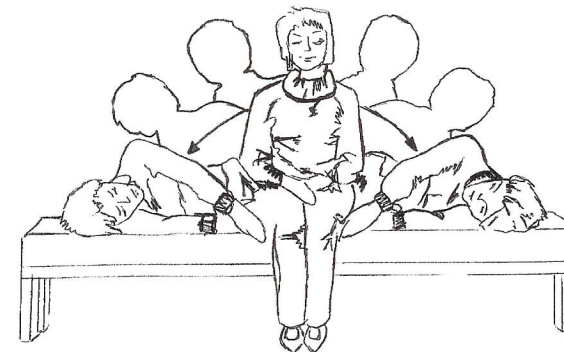
Zorg de rest van de week dat je minstens twee kussens gebruikt als je slaapt. Voorkom slapen op de aangedane zijde en beweeg je hoofd niet te ver naar voren en naar achteren.

Na drie dagen wordt een begin gemaakt met de Thuisoefeningen.

© Northwestern University



Houdingsoefeningen volgens Brandt en Daroff bij Benigne positie duizeligheid. Alternierende houdingsoefeningen



Oefenschema

1. Men dient – met de ogen gesloten – zo snel mogelijk op de linker- en rechterzij te gaan liggen: zie tekening.
2. Het hoofd moet hierbij – zoals de tekening aangeeft – met de zijkant van het achterhoofd op de bank of het bed worden gelegd.
3. Iedere positie moet 30 seconden worden ingenomen.