

# PATIËNTEN INFORMATIE

Behandeling van aanvalsgewijze  
draaiduizeligheid (BPPD)

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

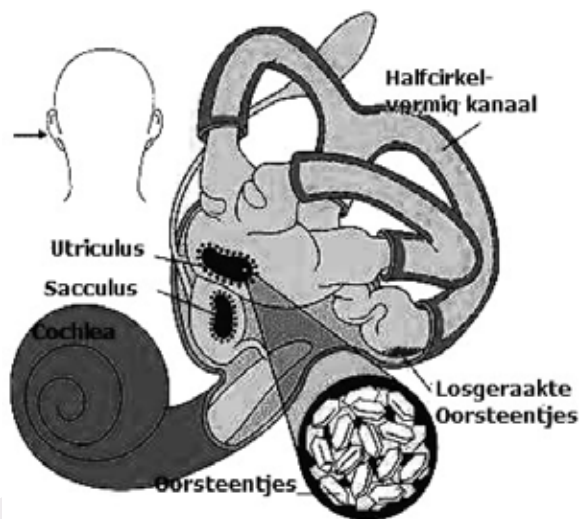
een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over de behandeling van draaiduizeligheid. De medische term voor deze aandoening is Benigne (goedaardig) Paroxismale (in aanvallen optredend) Positie-afhankelijke (afhankelijk van uw positie) Draaiduizeligheid (BPPD). Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest.

## Het oor

In het binnenoor zitten zintuighaarcellen. Uit deze zintuighaarcellen komen de trilhaartjes. Op deze trilhaartjes liggen oorsteentjes. Als u van houding verandert bewegen de trilhaartjes en oorsteentjes. Deze geven via de zintuighaarcellen aan uw hersenen door in welke houding u zich bevindt. De oorsteentjes kunnen losraken door een infectie in het oor, een 'ongeval', 'harde klap op het hoofd' of 'hersenschudding' of bij ouder worden. De oorsteentjes komen dan in het halfcirkelvormig kanaal terecht. Op dat moment prikkelen ze uw evenwichtsorgaan, waardoor u even duizelig wordt.



## Draaiduizeligheid

De draaiduizeligheid (BPPD) ontstaat als u met uw hoofd een beweging maakt, bijvoorbeeld voorover buigen, draaien in bed of naar boven kijken. Het duurt meestal niet langer dan een minuut. Vaak komt het voor als u ligt. BPPD is een goedaardige vorm van duizeligheid. Het is een duizeligheid die in aanvallen komt en afhankelijk is van uw houding of beweging op dat moment.

In de helft van alle gevallen is de oorzaak onduidelijk. BPPD is één van de belangrijkste veroorzakers van duizeligheid en een van de best behandelbare vormen.

## Omgaan met draaiduizeligheid

Enkele aanpassingen in uw dagelijkse activiteiten kunnen ervoor zorgen dat u minder last ondervindt van de draaiduizeligheid. Dit kan door:

- 2 of meer kussens te gebruiken als u rust of slaapt.
- Slapen op de 'aangedane' zijde te voorkomen (als de aandoening bij u in 1 oor voorkomt).
- Rustig uit bed te stappen. Blijf voor het uit bed stappen minimaal 1 minuut op de rand van het bed zitten.
- Vooroverbuigen om iets op te pakken te voorkomen.
- Het hoofd niet te ver naar achteren te buigen. Wees bijvoorbeeld voorzichtig als uw haar gewassen wordt bij de kapper!

## Wanneer verdwijnen de klachten?

In de meeste gevallen verdwijnen of verminderen de klachten na enkele weken of maanden spontaan. Is dit niet het geval, dan kan de arts onderstaande behandeling voorstellen.

## Behandeling van BPPD

De behandeling van BPPD bestaat uit samen oefenen met uw neuroloog en/of KNF-laborant. Daarna krijgt u oefeningen mee voor thuis (deze zijn terug te vinden in deze folder). **Let op! Rijd niet zelf naar huis na de behandeling.**

De behandeling door uw neuroloog en/of KNF-laborant bestaat uit het verplaatsen van de 'oorsteentjes' vanuit het gevoelige deel van het oor (het posterieure/achterste kanaal) naar een minder gevoelige locatie.

Een manier om dit te doen is met behulp van de **Epley manoeuvre**.

Bij deze methode worden 4 bewegingen na elkaar met het hoofd gemaakt, waarbij iedere houding ongeveer 30 tot 60 seconden wordt aangehouden. De oefeningen volgens Epley wordt onder begeleiding uitgevoerd. Dit voor zowel de veiligheid (optredende duizeligheid) als om de bewegingen van de ogen te kunnen observeren.

Na behandeling in het ziekenhuis wordt er met u een belafpraak gemaakt voor 1 week later. Heeft u dan nog klachten, dan kunt u diezelfde week op het spreekuur terugkomen voor een aanvullende Epley manoeuvre. Wanneer na 3 weken de klachten nog niet weg zijn, gaat u terug naar uw neuroloog voor verder onderzoek.

Bij 1/3 van de patiënten keert de draaiduizeligheid (BPPD) binnen 1 jaar na de behandeling terug. De helft van de patiënten krijgt binnen 5 jaar weer last van draaiduizeligheid. Als u weer klachten heeft, kunt u eerst zelf weer de Epley manoeuvre gedurende 2 weken uitvoeren. Neem weer contact op met uw huisarts of behandelend arts als dit geen effect heeft.

## De Epley manoeuvre schematisch



De manoeuvre begint in zittende houding.



Eerst legt de behandelaar u achterover op uw rug met het hoofd iets gedraaid naar de kant van de klachten (hoek van 45°) en het hoofd iets lager dan de schouders. U blijft ongeveer 30 tot 60 seconden zo liggen, afhankelijk van de duizeligheid, gemeten aan de hand van observatie van de ogen. Vooral de eerste 10 seconden voelt u zich waarschijnlijk duizelig.



Vervolgens draait de behandelaar uw hoofd de andere kant op, en u houdt deze positie opnieuw ongeveer 30 tot 60 seconden aan. U kunt zich nu weer duizelig voelen!



Hierna draait de behandelaar u op de zij (de zijde waar geen klachten aanwezig zijn). Uw hoofd wordt mee bewogen totdat uw neus naar beneden wijst (hoek van 45°). Ook deze positie wordt weer 30 tot 60 seconden vastgehouden. Ook nu kan de duizeligheid weer optreden.



Tot slot wordt u weer teruggebracht tot zithouding. Het is heel normaal dat u nu enkele seconde duizelig bent. De behandelaar ondersteunt u hierbij. Laat het hoofd een beetje hangen gedurende ongeveer 1 minuut. Hierna wordt de hele procedure mogelijk nog herhaald.

## Oefeningen voor thuis

De behandelaar kan u tijdens deze afspraak adviseren om als het nodig is de Epley manoeuvre thuis te herhalen. Lees in dat geval de beschrijving van de behandeling eerst goed door. Bekijk de plaatjes. Laat iemand u, als het nodig is, helpen tijdens het uitvoeren van de manoeuvre. Om er voor te zorgen dat uw hoofd iets lager komt te liggen dan uw lichaam, legt u een kussen onder uw schouders.

Een duidelijk instructiefilmpje van de Epley manoeuvre kunt u vinden op [you tube/internet](https://www.youtube.com/watch?v=...) of scan de QR-code.



## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stelt u die dan gerust aan uw behandelend arts of huisarts.

## Locaties

Het specialisme Neurologie bevindt zich op 2 locaties. Hieronder vindt u de contactgegevens van beide locaties.

### *Locatie Maasstad Ziekenhuis*

Maasstadweg 21 Rotterdam  
Polikliniek (010) 291 22 35  
Verpleegafdeling (010) 291 13 38

### *Locatie Willemsplein*

Willemsplein 489, 2e verdieping Rotterdam  
Polikliniek (010) 404 33 34  
Hier kunt u alleen terecht voor poliklinische afspraken.





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

