

Benigne Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV)

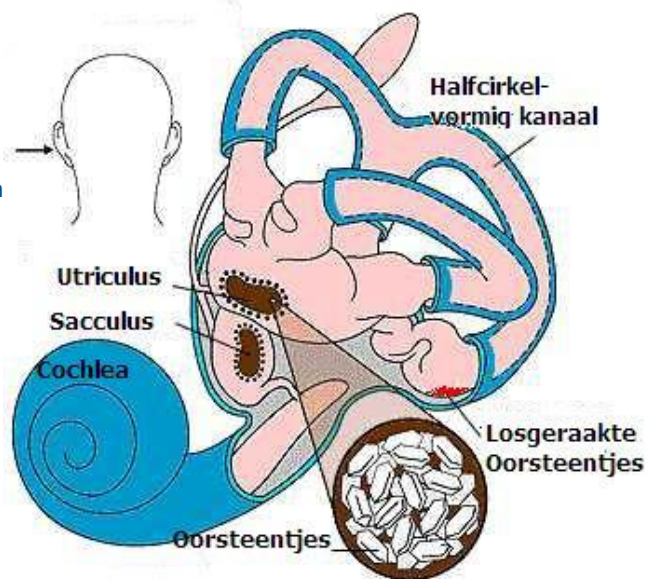
Oorzaak BPPV

Benigne Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV) wil zeggen een goedaardige, aanvalsgewijze, positieafhankelijke draaiduizeligheid. BPPV wordt veroorzaakt door losgebroken oorsteentjes. Deze oorsteentjes van kalkzout calciumcarbonaat (statoliet) bevinden zich in het utriculum, een gedeelte van het binnenoer, en rusten hier in een gelatineuze massa op zintuigharen. Buiging van de zintuigharen informeert de hersenen over evenwicht en positie. De oorsteentjes kunnen losraken door een infectie, een hoofdtrauma of door degeneratie van het binnenoer bij het ouder worden en zich verplaatsen tot in een van de halfcirkelvormige kanalen. Normaal worden deze kanalen alleen geprikkeld door beweging van het hoofd.

BPPD wordt dus veroorzaakt door oorsteentjes in een deel van het binnenoer waar ze niet horen te zitten en waar ze duizeligheidsklachten geven bij bepaalde hoofdbewegingen.

Kenmerken van BPPV

Kenmerken van BPPD zijn draaiduizeligheid, aanwezig enkele seconde na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoals voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut en is vaak aanwezig in lig. Dit is een kenmerkend verschil van BPPV met andere vormen van duizeligheid.



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 BPPV.

Bij één op de drie patiënten keert de BPPV weer terug binnen het eerste jaar na de behandeling. Binnen vijf jaar is dit zelfs het geval bij 50%. Mocht de BPPV weer terugkeren, neemt u dan weer contact op met uw fysiotherapeut. Deze zal u dan behandelen met de hiervoor beschreven Epley manoeuvre, gevolgd door de thuisoefeningen. Belangrijk om te weten is dat BPPV dat de verschijnselen op den duur vanzelf verdwijnen. De verschijnselen hebben de neiging om plotseling op te komen en weer even plotseling te verdwijnen. Desondanks hebben verschillende vormen van behandelen en oefentherapie hun effectiviteit bewezen. Binnen het MTC maken wij gebruik van deze technieken om u op deze manier zo snel en goed mogelijk van uw klachten te verlossen.

Behandeling BPPD

BPPD is een veroorzaker van duizeligheid die vaak goed te behandelen is.

Voorbereiding:

In verband met eventuele duizeligheid is het prettig dat er iemand meegaat om u te brengen en halen. De meeste mensen voelen zich na het onderzoek weer prima, maar soms kan een onaangenaam gevoel of duizeligheid nog even aanhouden.

Test en Manoeuvre

De behandeling start met de Dix-Hallpike test. Deze test wordt uitgevoerd om vast te stellen of de aandoening BPPD aanwezig is. De Dix-Hallpike test wordt ook wel de kiep-proef genoemd. Tijdens de

Dix-Hallpike test gaat u eerst op de behandelbank zitten en daarna helpt de fysiotherapeut u om zo snel mogelijk te gaan liggen. Als u bij de Dix-Hallpike test duizeligheidsklachten ervaart en de fysiotherapeut daarnaast bepaalde oogbewegingen ziet, wordt de Modified Epley manoeuvre of de Modified Semont Manoeuvre toegepast. Hierbij helpt de fysiotherapeut u een aantal draaiingen te maken met uw hoofd om de oorsteentjes te verplaatsen van een gevoelig deel van het oor naar een minder gevoelige plaats, waar ze geen klachten meer geven.

Na de behandeling

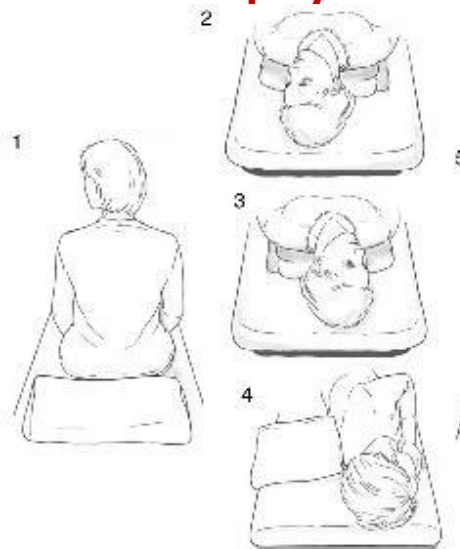
Wacht na de behandeling 10 minuten voordat u naar huis gaat en rijd niet zelf naar huis! De eerste 2 nachten na de behandeling moet u half rechtop slapen (in een hoek van 45°). Zet daarvoor het hoofdeinde van bed omhoog of leg extra kussens onder uw hoofd. De eerste 2 dagen na de behandeling moet u proberen om uw hoofd rechtop te houden. Ga daarom niet naar de tandarts of kapper en probeer bukken en omhoog kijken, te vermijden.

Hier kunt u deze instructies nalezen of downloaden.

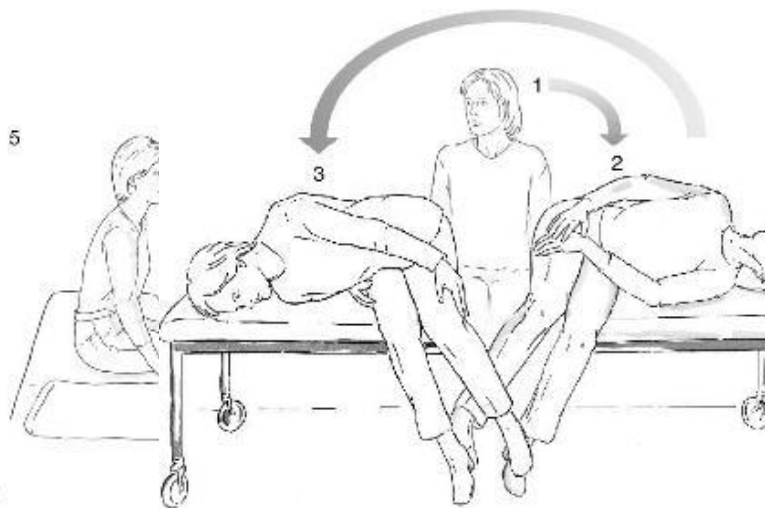
De behandeling duurt ongeveer 30 minuten.

De manoeuvres

Modified Epley manoeuvre



Semont Manoeuvre



Uitvoering

Instructies voor linker oor Posterior Canal (PCBPPV)

1 zit op bed met hoofd gedraaid naar links. Een kussen ligt zodanig op bed dat in ruglig het kussen onder de schouders ligt.

2 Ga snel op de rug liggen met het hoofd blijvend gedraaid naar links. Het hoofd ligt achterover doordat de schouders op het kussen liggen. Het linker oor ligt dus onder.

Wacht 30 seconden.

3 Draai het naar rechts zonder het hoofd op te tillen.

Wacht 30 seconden.

4 Draai het lichaam en hoofd nog 90 graden verder naar rechts en

Wacht 30 seconden.

5 Kom vanaf de rechter zijde snel tot zit.

Herhaal deze manoeuvre 3 maal per dag totdat u 24

uur lang geen houdingsbepaalde duizeligheid meer ervaart.

Uitvoering

Instructies voor de Modified Semont Maneuver (MSM) voor linker oor PCBPPV

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

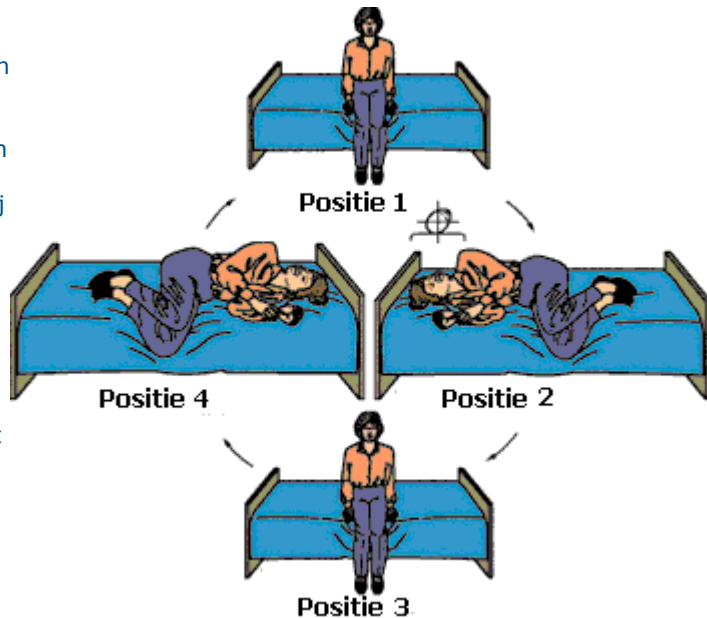
Deze manoeuvres hebben tot doel het verplaatsen van de oorsteentjes naar een minder gevoelige locatie. Opeenvolgende bewegingen worden met het hoofd gemaakt. Waarbij iedere beweging 30 seconden wordt aangehouden. De tekeningen zijn uitsluitend illustratief. De manoeuvres worden aangeleerd onder begeleiding van een fysiotherapeut. Na drie dagen kan worden gestart met de thuisoefeningen.

De thuisoefeningen

De Epley manoeuvre is effectief bij 80% van de BPPD patiënten. Als deze methode niet heeft geholpen dan kunt u onder begeleiding van uw fysiotherapeut 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.

Brandt-Daroff Thuisoefeningen

Bij deze oefeningen is het belangrijk dat zij goed worden uitgevoerd. Uw fysiotherapeut informeert u over de uitvoering en de frequentie.



- Positie 1. U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten gedurende 30 sec.
- 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. Blijf 30 seconden 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 na 10 dagen effect. De klachten zullen dan vrijwel verdwenen zijn.

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