BPPD

Bij u is de diagnose Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD) gesteld.
In deze folder vindt u informatie over de aandoening en de behandeling.

Rijnstate

Neem altijd uw verzekeringsgegevens en identiteitsbewijs mee!

Wat is BPPD

Benigne betekent 'goedaardig/ongevaarlijk' en paroxismale staat voor 'in aanvallen optredend'. BPPD staat dus voor goedaardige, kortdurende duizeligheidsaanvallen die ontstaan door positieverandering.

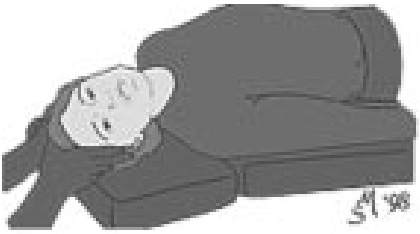
BPPD wordt veroorzaakt door de aanwezigheid van 'oorkristallen' in een deel van het binnenoor (evenwichtsorgaan) waar zij zich niet horen te bevinden. Wat hiervan de oorzaak is, is meestal niet duidelijk, maar het kan mogelijk ontstaan door infectie, een hoofdtrauma, na een ooroperatie of langdurige bedrust.

BPPD is een belangrijke oorzaak van duizeligheid en een van de best behandelbare vormen. Kenmerken van BPPD zijn draaiduizeligheid die ontstaat enkele seconde na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoals gaan liggen, omrollen in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut en gaat soms gepaard met misselijkheid en heel soms met braken.

De behandeling van BPPD

De behandeling bestaat uit een oefening die ervoor zorgt dat de oorkristallen weer op de juiste plaats terecht komen. Een manier om dit te doen is met behulp van de Epley manoeuvre. De arts zal u uitleg geven over deze manoeuvre.

De manoeuvre begint in zittende houding. U draait met het hoofd naar de kant van de klachten. In dit voorbeeld de rechter zijde. Daarna gaat u snel achterover liggen met het hoofd iets afhangend bijvoorbeeld over de rand van het bed (zie afbeelding 1). Het hoofd is nog steeds gedraaid naar rechts. Na enkele seconden kan de duizeligheid ontstaan. U blijft ongeveer één minuut zo liggen, tot de duizeligheid helemaal weg is.



afbeelding 1

Vervolgens draait u het hoofd naar links (of naar rechts als u links bent begonnen), naar de andere schouder dus (zie afbeelding 2). Deze positie houdt u wederom één minuut aan. U kunt zich nu weer duizelig voelen.

afbeelding 2

Hierna draait u door op de linkerzij (of rechterzij als u links bent begonnen), waarbij u het hoofd meebeweegt totdat uw neus naar beneden wijst in een hoek van 45o (zie afbeelding 3). Houd ook deze positie weer één minuut vast. Ook nu kan de duizeligheid weer optreden.

afbeelding 3

Tot slot wordt u weer teruggebracht tot zithouding (zie afbeelding 4). Het is heel normaal dat u nu enkele seconde duizelig bent. Laat het hoofd een beetje hangen gedurende ongeveer een minuut.

afbeelding 4

Thuisoefeningen

De Epley methode is effectief bij 90% van de BPPD patiënten. U kunt deze oefening thuis nog een paar dagen doen, bijvoorbeeld voor het slapen gaan. Als het goed is, heeft u na een tijdje geen klachten meer als u gaat liggen. Dan kunt u stoppen met de oefeningen. Soms komen de klachten na een tijdje terug. U kunt de oefening dan weer herhalen.

Vragen

Met vragen over de oefening kunt u contact opnemen met uw behandelend arts.

Telefoonnummers

Polikliniek KNO Rijnstate Arnhem: 088 - 005 77 80
Polikliniek KNO Rijnstate Velp: 088 - 005 52 26
Polikliniek KNO Rijnstate Ziekenhuis Zevenaar: 088 - 005 95 30

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate
Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
F 088 - 005 7878
www.rijnstate.nl

Ziekenhuislocaties
Arnhem
Zevenaar
Velp
Dieren
Arnhem-Zuid

047552/2011-07 Uitgave: Afdeling Marketing & Communicatie Rijnstate, 2011