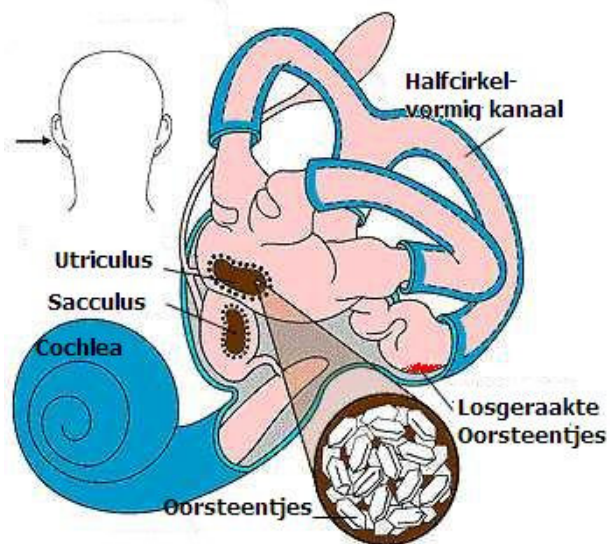


Benigne Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV)

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 binnenoor, 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 binnenoor 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.



Kenmerken van BPPV

Kenmerken van BPPD zijn draaiduizeligheid, aanwezig enkele seconde na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoalsvoorover 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

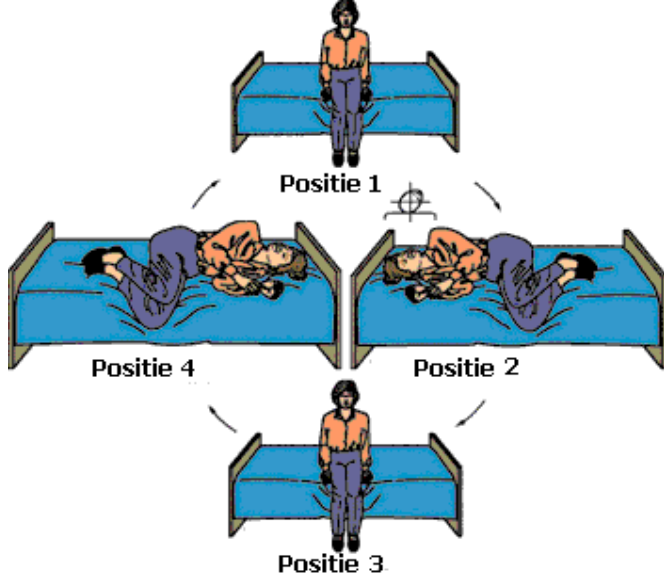
Als u te maken krijgt met BPPD kunnen enkele aanpassingen in uw dagelijkse activiteiten ervoor zorgen dat de klachten zo minimaal mogelijk aanwezig zijn. Gebruik 's nachts twee of meer kussens. Voorkom slapen op de "aangedane" zijde. Stap 's ochtends rustig uit bed en blijf voor het uit bed stappen een 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.

De behandeling van BPPD

De behandeling bestaat uit de Epley manoeuvre gevolgd door thuisoefeningen

De Epley manoeuvre.

Deze manoeuvre heeft tot doel het verplaatsen van de oorsteentjes naar een minder gevoelige locatie. 4 opeenvolgende bewegingen worden met het hoofd gemaakt. Waarbij iedere beweging 30 seconden wordt aangehouden. De tekening is uitsluitend illustratief. De oefeningen moeten alleen worden uitgevoerd onder begeleiding van een dokter of een



fysiotherapeut. Na deze techniek moet men gedurende een aantal dagen de adviezen opvolgen die door de dokter of fysiotherapeut worden verstrekt. Na drie dagen kan worden gestart met de thuisoefeningen.

De thuisoefeningen

De Epley manoeuvre is effectief bij 80% van de BPPV.D 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 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.
- 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 10 dagen effect. De klachten zullen vrijwel verdwenen zijn.

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

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.

Referentie:

Hain TC. , Benign Paroxysmal Positional Vertigo(BPPV), www.american-hearing.org

Brandt T, Daroff RB. Physical therapy for benign paroxysmal positional vertigo. Arch Otolaryngol 1980 Aug;106(8):484-485.

Epley JM. The canalith repositioning procedure: For treatment of benign paroxysmal positional vertigo. Otolaryngol Head Neck Surg 1992 Sep;107(3):399-404.