

# **BPPD**

## **OEFENINGEN BENIGNE PAROXISMALE POSITIE DUIZELIGHEID**

## Inhoudsopgave

Wat is Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD).....	1
Oorzaken van de BPPD .....	1
Hoe ga ik om met BPPD .....	2
De behandeling van BPPD.....	2
Belangrijk om te weten .....	4
Ruimte voor vragen .....	5

## **Wat is Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD)**

Benigne betekent 'goedaardig/ongevaarlijk' en paroxismale staat voor 'in aanvallen optredend'. Indien bij u de diagnose BPPD is gesteld dan heeft u dus te maken met een in aanvallen optredende, positie (houding) afhankelijke, ongevaarlijke duizeligheid.

BPPD wordt veroorzaakt door losgeraakte kristallen (zgn. otoconiën). Deze kristallen spelen een rol bij handhaving van het evenwicht en zij bevinden zich in 2 blaasjes waar alle halfcirkelvormige kanalen (HCK) samenkomen, in het binnenoor.

Raken de kristallen (vaak spontaan) los dan bewegen zij mee met de vloeistofstroom in de HCK als men het hoofd beweegt! Het evenwichtsorgaan in het oor wordt hierdoor geprikkeld en men wordt draaiduizelig.

### **Oorzaken van de BPPD**

Dit zijn o.a.

- een infectie
- een hoofdtrauma of
- door achteruitgang van het binnenoor door het ouder worden

Bij een leeftijd onder de 50 jaar is de voornaamste oorzaak van BPPD een trauma aan het hoofd. Bij mensen boven de 50 is dat de degeneratie van het evenwichtssysteem in het binnenoor. In de helft van alle gevallen is de oorzaak van de BPPD onduidelijk.

BPPD is één van de belangrijkste veroorzakers van duizeligheid en een van de best behandelbare vormen.

Kenmerken van BPPD zijn duizeligheid, die enkele seconden na het maken van een specifieke beweging van het hoofd ontstaat, bijvoorbeeld door voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut. Dit laatste onderscheidt BPPD van andere vormen van duizeligheid.

## 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.

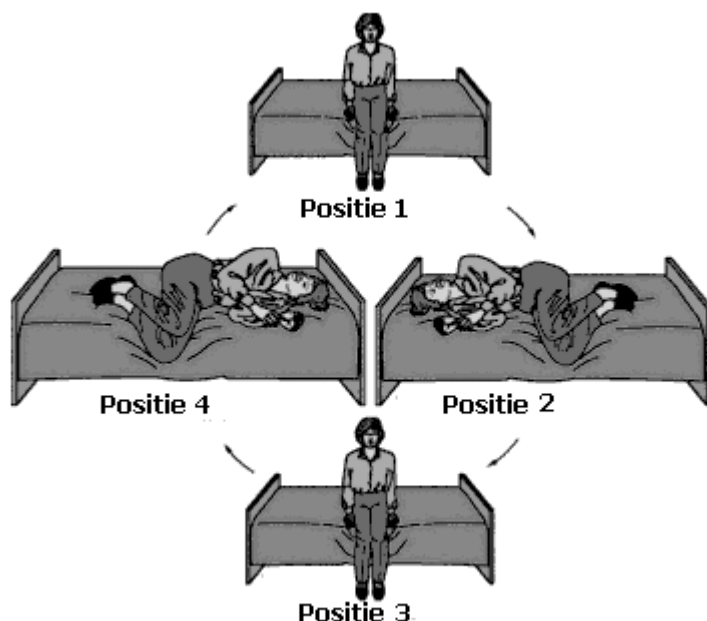
- Gebruik 's nachts twee of meer kussens.
- Voorkom slapen op de “aangedane” zijde.
- Stap 's ochtends rustig uit bed en blijf voor het uit bed stappen een minuutje op de randje van het bed zitten.
- Voorkom vooroverbuigen om iets op te pakken en het hoofd te ver naar achteren buigen om bijvoorbeeld naar het plafond te kijken. Wees bijvoorbeeld voorzichtig als uw haar gewassen wordt bij de kapper!

## De behandeling van BPPD

De behandeling van BPPD bestaat uit het uitvoeren van ‘thuisoefeningen’.

### Thuisoefeningen (volgens Brandt - Daroff)

Bij deze oefeningen is het belangrijk dat zij goed worden uitgevoerd. Houdt hierbij de ogen gesloten.



### **Positie 1**

U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten (30 seconden).

### **Positie 2**

Verander van zit naar zijligging. 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**

Voer dezelfde oefening uit als in positie 2 alleen dan gelegen op de andere zij.

### **Hoe vaak moet u de oefeningen doen**

Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag (iedere houding wordt namelijk 30 seconden aangehouden).

De hele cyclus moet u minimaal 5 x achter elkaar herhalen. Dit betekent dat u iedere positie vijf keer aanneemt per oefenserie. Deze oefenserie moet minstens 12 x per dag worden herhalen.

## Belangrijk om te weten

- 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 per dag).
- Hoe vaker men oefent des te sneller verdwijnt de duizeligheid; hoe langer u oefent des te kleiner is de kans op terugkeer van de duizeligheid.

In de meeste gevallen hebben de oefeningen binnen enkele dagen effect wat betekent dat de klachten (vrijwel) over zijn.

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%.

Mocht de BPPD weer terugkeren, neemt u dan weer contact op met uw arts. Deze zal u dan opnieuw behandelen, gevolgd door het uitvoeren van de beschreven set thuisoefeningen.

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



