

BPPD

Wat is BPPD?

De afkorting BPPD staat voor benigne paroxismale positie duizeligheid. Benigne betekent goedaardig/ongevaarlijk en paroxismale staat voor in aanvallen optredend. Als bij u de diagnose BPPD is gesteld, heeft u te maken met een in aanvallen optredende, houdingsafhankelijke, ongevaarlijke duizeligheid.

BPPD wordt veroorzaakt door losgeraakte kristallen (zogenaamde otoconiën). Deze kristallen spelen een rol bij handhaving van het evenwicht en zij bevinden zich in twee 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 u het hoofd beweegt. Het evenwichtsorgaan in het oor wordt hierdoor geprikkeld en u wordt draaiduizelig.

Oorzaken van de BPPD

Dit zijn onder andere:

- een infectie;
- een hoofdtrauma of;
- achteruitgang van het binnenoor vanwege 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 vooroverbuigen, 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.

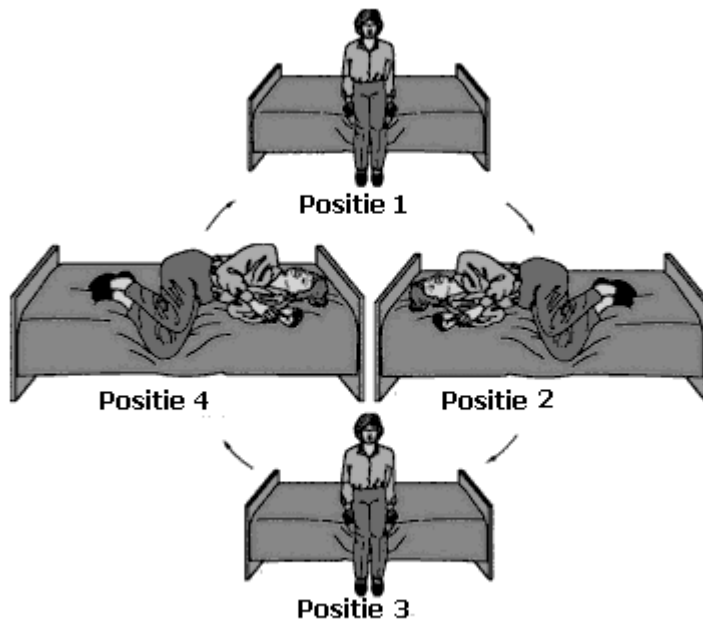
- Gebruik 's nachts twee of meer kussens.
- Voorkom slapen op de 'aangedane' zijde.
- Stap 's ochtends rustig uit bed en blijf voor het uit bed stappen een minuut op de randje van het bed zitten.
- Voorkom vooroverbuigen om iets op te pakken en het hoofd te ver naar achteren buigen om bijvoorbeeld naar 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. Houd 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 keer achter elkaar herhalen. Dit betekent dat u iedere positie vijf keer aanneemt per oefenserie. Deze oefenserie moet minstens 12 keer per dag worden herhalen.

Belangrijk om te weten

- Middelen tegen duizeligheid mogen niet worden gebruikt.
- De oefeningen moet u na het verdwijnen van de duizeligheid nog enige weken dagelijks uitvoeren (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.

Tot slot

Het kan zijn dat u ondanks de uitleg van uw arts nog vragen heeft of dat u meer informatie wilt. Aarzel dan niet contact op te nemen met uw KNO-arts en om nadere uitleg te vragen. Wij zijn bereikbaar van 08.00 tot 16.30 uur op het telefoonnummer 0513 - 685 360.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.