

Draaiduizeligheid

informatie

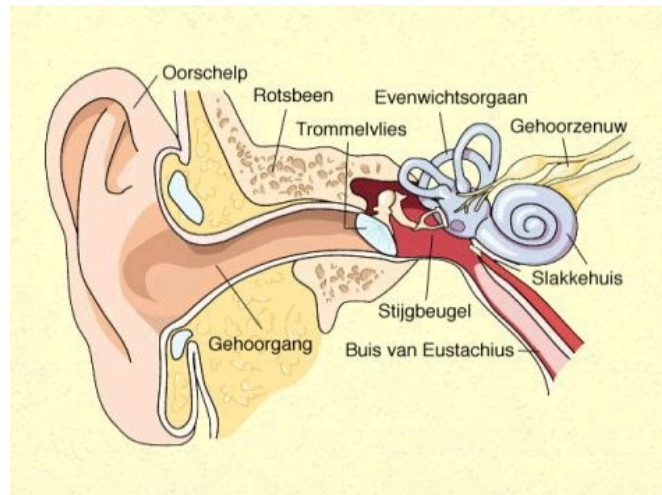
Albert Schweitzer ziekenhuis
Afdeling KNO
juli 2010
pavo 0598



Inleiding

De KNO-arts heeft met u besproken dat u last heeft van draai-
duizeligheid. In deze folder leggen we u uit wat deze aandoening is
en hoe u ermee kunt omgaan.

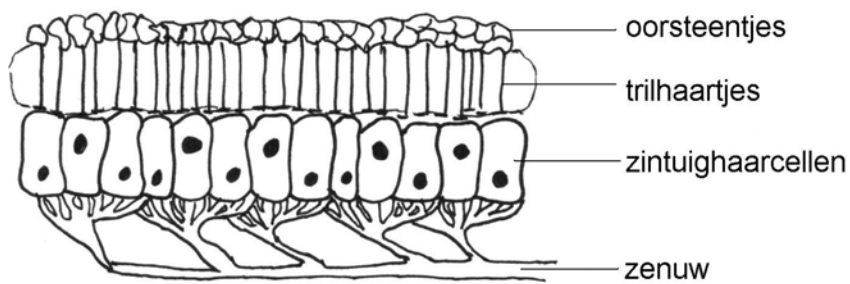
Het oor



Afbeelding 1: doorsnede van het oor.

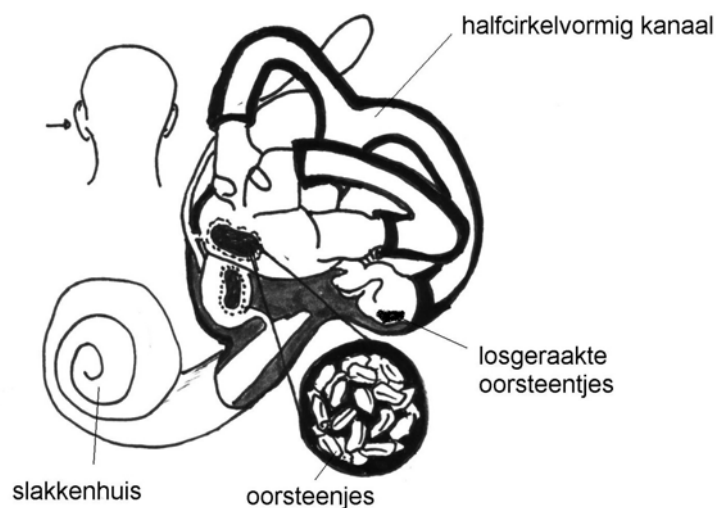
In het binnenoor zitten zintuighaarcellen. Uit deze zintuighaarcellen
komen de trilhaartjes (zie afbeelding 2). Op deze trilhaartjes zitten
oorsteentjes. Als u van houding verandert bewegen de trilhaartjes
en de oorsteentjes. Deze geven via de zintuighaarcellen aan uw
hersenen door in welke houding u zich bevindt.

informatie



Afbeelding 2: zintuighaarcellen met trilhaartjes en oorsteentjes.

De oorsteentjes kunnen losraken door een infectie in het oor, een ongeval waarbij u uw hoofd stoot of door het ouder worden. Het probleem kan in één of in beide oren ontstaan. De oorsteentjes komen dan in het halfcirkelvormig kanaal terecht (zie afbeelding 3). Op dat moment prikkelen ze uw evenwichtsorgaan, waardoor u even duizelig wordt.



Afbeelding 3: losgeraakte oorsteentjes.

informatie

Draaiduizeligheid

De draaiduizeligheid ontstaat als u met uw hoofd een beweging maakt, bijvoorbeeld draaien in bed of naar boven kijken. Het duurt meestal niet langer dan een minuut. Vaak komt het voor als u ligt. Draaiduizeligheid is een goedaardige vorm van duizeligheid. Het is een duizeligheid die in aanvallen komt en afhankelijk is van uw houding of beweging op dat moment. De medische term voor deze aandoening is Benigne (goedaardig) Paroxysmal (in aanvallen) Positional (afhankelijk van uw houding) Vertigo (duizeligheid). Dit wordt afgekort tot BPPV.

Omgaan met draaiduizeligheid

U kunt uw dagelijkse activiteiten aanpassen zodat u minder last krijgt van de draaiduizeligheid. Dit kan door:

Uw hoofd op twee of meerdere kussens te leggen als u rust of slaapt.

- Rustig uit bed te komen. U gaat eerst op de rand van het bed zitten. U wacht een minuut. Daarna staat u pas op.
- Te hurken als u iets van de grond pakt in plaats van vooroverbuigen.
- Bij de kapper niet te ver achterover te leunen als uw haar gewassen wordt.
- Als de aandoening bij u in één oor zit, dan gaat u juist op de “gezonde” kant liggen als u gaat slapen.

informatie



Behandeling van draaiduizeligheid

Draaiduizeligheid kan vaak behandeld worden. Deze behandeling bestaat uit één of twee keer een oefening doen op de polikliniek. Met deze oefening kunnen de oorsteentjes zich verplaatsen waardoor u minder last heeft van de draaiduizeligheid. Deze oefening heet de Modified Epley Manoeuvre. U kunt na de oefeningen duizelig zijn. We raden u daarom aan om na de oefeningen zelf geen voertuig te besturen.

Bij ongeveer 80% van de mensen met draaiduizeligheid helpt deze oefening. Als deze oefening niet helpt, kan de KNO-arts u oefeningen geven die u thuis gaat doen: de Brandt-Daroff oefeningen. De KNO-arts kan u ook doorverwijzen aan een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in draaiduizeligheid.

Bij één op de drie mensen komt de draaiduizeligheid binnen een jaar na de behandeling weer terug. Binnen vijf jaar na de behandeling heeft de helft van de mensen weer last van draaiduizeligheid. Zodra u weer last krijgt van draaiduizeligheid maakt u een afspraak bij de KNO-arts.

informatie



Modified Epley Manoeuvre

Deze oefening wordt op de polikliniek gedaan onder begeleiding van een arts, polikliniek-assistente of fysiotherapeut. **(deze oefeningen niet zelf doen!)**

1. U gaat op de behandeltafel zitten. Een kussen ligt zo dat u er met beide schouders op ligt als u op uw rug gaat liggen en uw hoofd boven het kussen uitkomt. U wordt gevraagd uw hoofd naar de aangedane kant te draaien.



2. Nu gaat u snel op uw rug liggen waarbij u uw hoofd naar de aangedane kant gedraaid houdt. Uw hoofd ligt nu achterover omdat uw schouders op het kussen liggen. U blijft zo dertig seconden liggen.



informatie



- U wordt vervolgens gevraagd uw hoofd naar de gezonde kant te draaien zonder uw hoofd daarbij op te tillen. U blijft weer dertig seconden zo liggen.



- Daarna draait u uw hoofd nog verder (90°) naar de gezonde kant. U blijft weer dertig seconden in deze houding liggen.



- Hierna mag u via de gezonde kant weer gaan zitten.



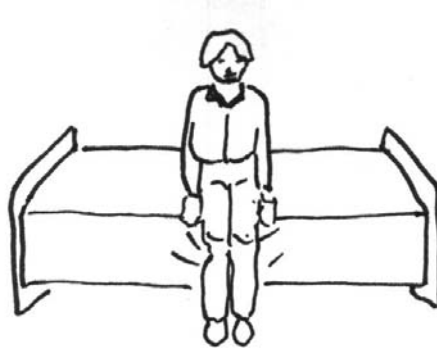
Meestal helpt deze oefening gelijk, soms is het nodig om de oefening een keer te herhalen.

informatie



Brandt-Daroff oefeningen om thuis te doen

1. U zit op de rand van uw bed. Voordat u aan de oefeningen begint blijft u dertig seconden zitten.



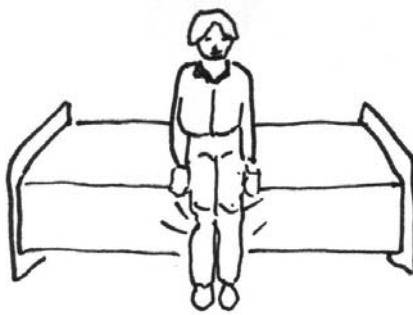
2. U gaat nu heel snel op uw aangedane kant liggen. Daarbij houdt u uw hoofd zo gedraaid alsof u iemand wilt aankijken die op ongeveer een meter van u vandaan staat. U houdt uw hoofd gedraaid en blijft zo dertig seconden liggen.



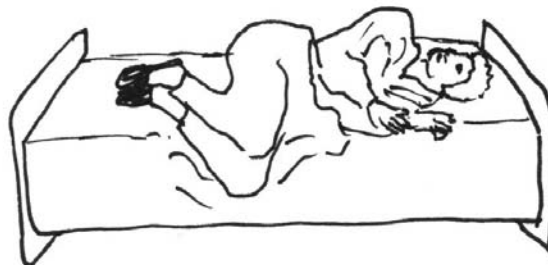
informatie



3. U komt overeind tot u zit.



4. Nu laat u zich snel op uw gezonde kant vallen. Daarbij houdt u uw hoofd zo gedraaid alsof u iemand wilt aankijken die op ongeveer een meter van u vandaan staat. U houdt uw hoofd gedraaid en blijft zo dertig seconden liggen (zie afbeelding 12).



5. Herhaal deze oefening vijf keer achter elkaar.

U doet deze oefeningen drie keer per dag: 's ochtends, 's middags en 's avonds. U doet dit gedurende veertien dagen. De oefeningen duren ongeveer tien minuten per keer. Als deze oefeningen niet helpen neem dan contact op met uw arts.

informatie



Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft dan kunt u tijdens kantooruren bellen met de polikliniek KNO, tel. (078) 654 71 00.

informatie

