Draaiduizeligheid

Door BPPD

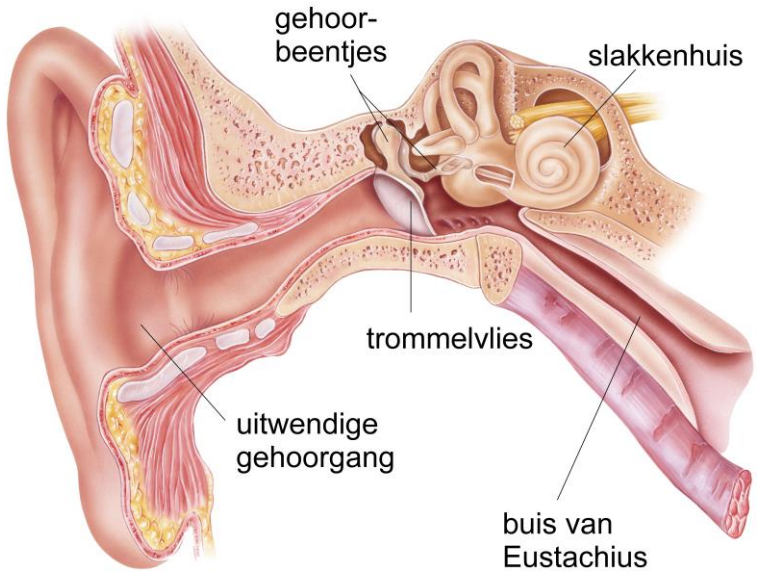
Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inleiding

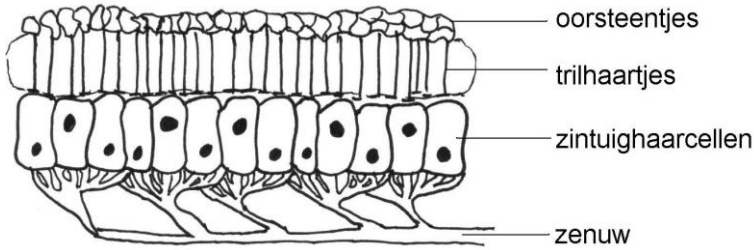
De KNO-arts heeft met u besproken dat u last heeft van draaiduizeligheid door BPPD. In deze folder leest u meer over deze aandoening en hoe u ermee kunt omgaan.

Het oor



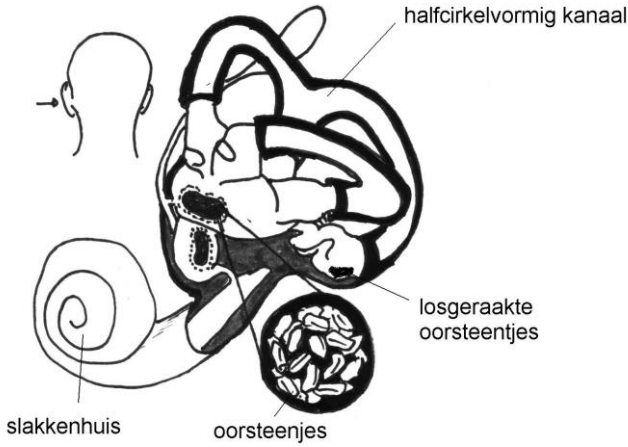
Afbeelding 1: doorsnede van het oor.

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.



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.

Draaiduizeligheid door BPPD
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 naam voor deze aandoening is Benigne (goedaardig) Paroxysmale (in aanvallen) Positie (afhankelijk van uw houding) Duizeligheid. Dit wordt afgekort tot BPPD.

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.

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. De KNO-arts kan u ook verwijzen naar 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 draai-duizeligheid. Zodra u weer last krijgt van draaiduizeligheid maakt u een afspraak bij de KNO-arts. U heeft hiervoor een geldige verwijzing van uw huisarts nodig.

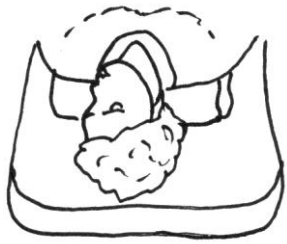
Klachten verdwijnen meestal vanzelf
Bij de meeste mensen verdwijnen de BPPD- klachten na een paar weken vanzelf. Zij hebben dan geen behandeling nodig. Bij ongeveer 30% van de mensen is er een behandeling nodig.

Modified Epley Manoeuvre
Deze oefening wordt op de polikliniek gedaan onder begeleiding van een arts en polikliniek-assistente. U kunt deze oefeningen ook thuis zelf doen op bed. We raden aan om dit niet alleen te doen, zorg ervoor dat er iemand bij aanwezig is.

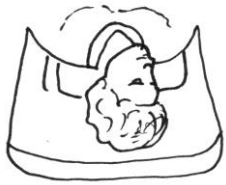
1. U gaat op de behandeltafel zitten. Een kussen ligt zo dat u er met beide schouders op ligt als u op uw rug gaat liggen en uw hoofd boven het kussen uitkomt. U wordt gevraagd uw hoofd naar de aangedane kant te draaien.



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



3. 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.



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



5. 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.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur naar de polikliniek KNO, tel. (078) 654 71 00. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: *www.asz.nl/foldertest/*

Afbeeldingen 1 in deze folder is afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar www.shutterstock.com
De overige afbeeldingen in deze folder zijn door hulpverleners van ons ziekenhuis gemaakt.

Albert Schweitzer ziekenhuis
september 2026
pavo 0598