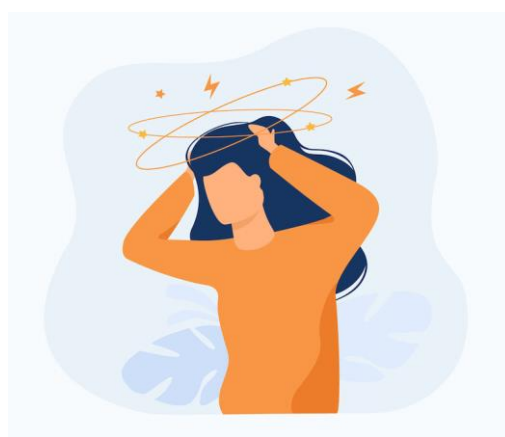


N.K.O.
Neus-, keel-,
oorziekten



BPPV

**BENIGNE PAROXYSMALE
POSITIONERINGSVERTIGO**



Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



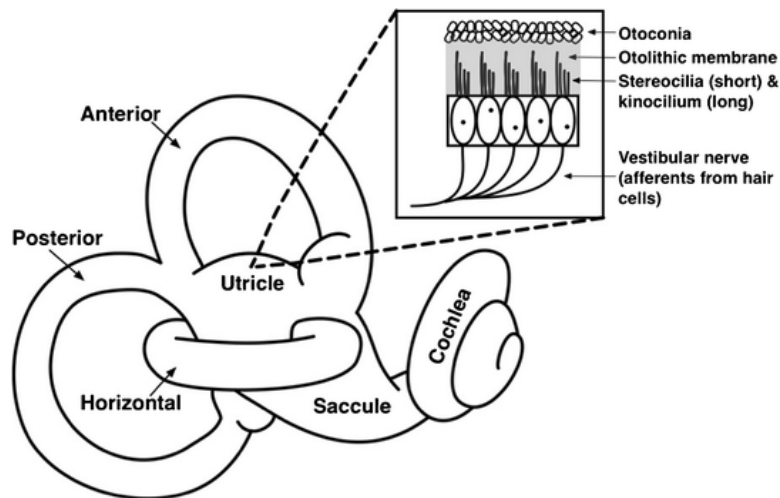
www.azoudenaarde.be

Volg ons op   



Het evenwichtsorgaan

Een evenwichtsorgaan bestaat uit drie kanalen: het horizontale, het voorste (anterior) en achterste (posterior) semicirculaire kanaal. Daarnaast bevinden zich nog twee centrale compartimenten. Hierin bevinden zich kristallen, ook wel otolieten genoemd. Binnenin deze volledige structuur bevindt zich vloeistof (endolymfe). Door hoofdbewegingen (vnl. draaibewegingen) ontstaat er een stroming van deze vloeistof en worden de kanalen geprikkeld. De hersenen ontvangen zo informatie over het evenwicht.



Wat is BPPV?

BPPV = Benigne paroxysmale positioneringsvertigo = goedaardige, in aanvallen optredende bewegingsgebonden duizeligheid. Dit is een van de meest voorkomende oorzaken van evenwichtsklachten. De klachten houden aanvallen in van kortdurende (enkele seconden tot een minuut) hevige draaiduizeligheid, uitgelokt door hoofdbewegingen. Dit gaat gepaard met een nystagmus (een symptoom waarbij de ogen op een specifieke manier heen en weer bewegen). Vaak gaat dit ook gepaard met misselijkheid of zweten. Gehoorklachten worden niet vastgesteld.

Oorzaak

De klachten bij BPPV ontstaan wanneer de kristallen uit de centrale compartimenten, waar de otolieten zitten, loskomen. Bij hoofdbewegingen gaan deze mee bewegen met de endolymfe in de kanalen van het evenwichtsorgaan, de hersenen krijgen zo een veel te heftig signaal en er ontstaat draaiduizeligheid. Bij patiënten onder de 50 jaar komen de kristallen meestal los als gevolg van een trauma aan het hoofd, vb. trillende bewegingen bij een tandbehandeling, een ongeval, een val... Bij oudere mensen is veroudering van het evenwichtssysteem de meest voorkomende oorzaak. In meer dan 50 procent van de gevallen kunnen we geen oorzaak vinden.



Behandeling

Om BPPV te diagnosticeren, voeren we positietesten uit om na te gaan in welke kanalen de kristallen los zitten. Eenmaal dit duidelijk is, kunnen de kristallen via draai- of zwaaibewegingen terug naar de juiste plaats in het evenwichtssysteem gebracht worden. De uitgevoerde beweging is afhankelijk van het kanaal waarin de kristallen zich bevinden.

Sommige patiënten zijn na één behandeling klachtenvrij. In sommige gevallen moet het bevrijdende manoeuvre meerdere malen herhaald worden. Na de eerste behandeling wordt steeds een controle ingepland. Er is geen medicatie om de kristallen op hun plaats te brengen, medicatie heeft dan ook meestal geen zin.

Heb je al een BPPV gehad, dan is er een wat grotere kans om dit nog eens mee te maken, al is dit niet noodzakelijk het geval. Mocht BPPV weer opkomen, dan neem je contact op voor een afspraak NKO. Je vermeldt in dit geval dat je opnieuw dezelfde klachten ondervindt (zie achterzijde voor de contactgegevens).

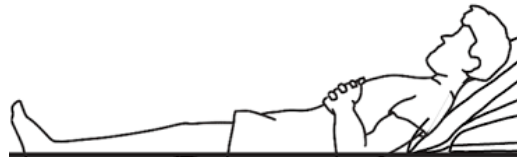


Na de behandeling

Plotselinge, kortdurende duizeligheid kan nog opkomen doordat kristallen zich kunnen verplaatsen. Het is mogelijk dat je een ijlhoofdig, zweverig of onstabiel gevoel hebt in het hoofd en/of de benen. Rij bij voorkeur niet zelf naar huis. Deze instabiliteit kan de uren na de behandeling en de dag nadien aanhouden.

Na de behandeling is het belangrijk om gedurende een week aandacht te hebben voor volgende zaken:

- Slaap halfzittend. Je kan bijvoorbeeld slapen met 2 hoofdkussens. Een hoek van 30 graden is ideaal.



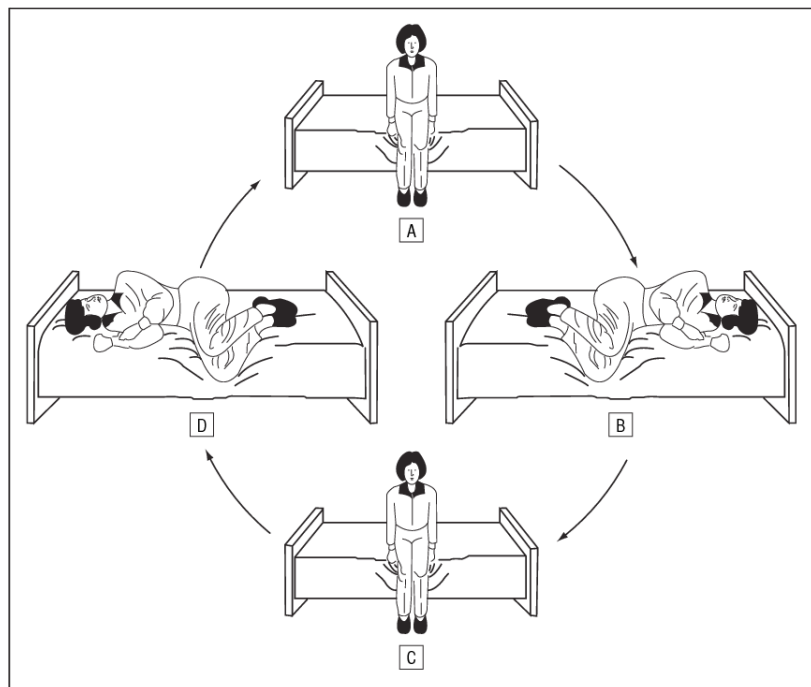
- Slaap niet op de 'slechte' kant. Je slaapt het best op de rug of op de andere zijde.
- Probeer overdag het hoofd rechtop te houden. Buig je hoofd niet extreem voor- of achterover.
- Vermijd bruuske bewegingen en sportactiviteiten.
- Stel een tandarts- of kappersbezoek uit tot de behandeling afgelopen is.
- Let op met autorijden. Bij hevige draaiduizeligheid en/of misselijkheid neem je best niet zelfstandig deel aan het verkeer.



Thuisoefeningen

Er zijn een aantal oefeningen die je thuis kan uitvoeren om BPPV positief te beïnvloeden. Voer deze enkel uit als de dokter dit met jou besproken heeft. Start niet eerder met de thuisoefeningen dan 3 à 4 dagen na de behandeling. Herhaal deze oefeningen 5 keer aan elke zijde 3 keer per dag gedurende 2 weken.

- **Positie A.** Je begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat je begint even rustig zitten gedurende 30 seconden.
- **Positie B.** Hou het hoofd een halve slag naar rechts gedraaid. Laat je vallen op de linkerzij. Belangrijk is dat je deze beweging snel, binnen de twee seconden, uitvoert. Hou deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.
- **Positie C.** Ga terug rechtop zitten gedurende 30 seconden.
- **Positie D.** Hou het hoofd een halve slag naar links gedraaid. Laat je vallen op de rechterzij. Belangrijk is dat je deze beweging snel, binnen de twee seconden, uitvoert. Hou deze houding, ook het gedraaide hoofd, 30 seconden aan.





Indien er zich thuis onverwachte problemen voordoen, aarzel niet om contact op te nemen met de behandelende arts.

Poli NKO

Bereikbaar tijdens belmomenten van:

8.45 – 9.45 uur

13 – 14 uur

☎ 055 33 66 38

✉ poli.nko@azoudenaarde.be



AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/NKO/500

Laatste versie: 15/09/2023

V.U: AZ Oudenaarde

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

Afbeelding: www.freepik.com