



BPPD

Wat is BPPD (benigne paroxysmale positieafhankelijke duizeligheid)?

Benigne betekent 'goedaardig/ongevaarlijk' en paroxysmale staat voor 'in aanvallen optredend'. Indien bij u de diagnose BPPD is gesteld, dan heeft u dus te maken met een in aanvallen optredende, positieafhankelijke, ongevaarlijke duizeligheid, welke wordt ervaren als draaiduizeligheid. De wereld draait om u heen of u draait in de stilstaande wereld. BPPD wordt veroorzaakt in het binnenoor, en wel in het labyrinth [het evenwichtsorgaan] door de aanwezigheid van 'oorkristallen' in een deel van het binnenoor waar zij zich niet horen te bevinden. De klachten spelen zich af in de semi-circulaire [halfronde] kanalen. Normaal worden deze kanalen alleen geprikkeld door beweging van het hoofd. De 'kristallen' zijn afkomstig uit het utriculum (elders in het labyrinth) maar hebben zich verplaatst door een infectie, een hoofdtrauma of door degeneratie 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 draaiduizeligheid en een van de best behandelbare vormen. Kenmerken van BPPD zijn kortdurende duizelingen na het maken van een specifieke beweging van het hoofd, zoals voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut en is vaak aanwezig in lighouding. Dit laatste onderscheidt BPPD van andere vormen van duizeligheid.

Voorbereiding

In verband met eventuele duizeligheid is het prettig dat er iemand meegaat. De meeste mensen voelen zich na het onderzoek weer prima, maar soms kan een onaangenaam gevoel of duizeligheid nog even aanhouden.

Het testen op BPPD met behulp van de Hallpike-Dix test.

De Hallpike-Dix test wordt ook wel de kiep-proef genoemd. Met deze test kan worden vastgesteld of er sprake is van BPPD.

Tijdens de Hallpike-Dix test gaat u eerst op een onderzoekstafel zitten en daarna helpt de behandelaar u om zo snel mogelijk te gaan liggen met het hoofd gedraaid naar de mogelijk aangedane zijde. Als u bij de Hallpike-Dix test duizeligheidsklachten ervaart en de behandelaar daarnaast bepaalde oogbewegingen ziet is de test positief en kan worden overgegaan op behandeling.

De behandeling van BPPD

De behandeling bestaat uit het verplaatsen van de 'oorkristallen' vanuit het gevoelige deel van het oor (het posterieure=achterste kanaal) naar een minder gevoelige locatie. Een manier om dit te doen is met behulp van de Epley manoeuvre. Bij deze methode worden 5 opeenvolgende bewegingen met het hoofd gemaakt, waarbij iedere beweging ongeveer 30 seconden wordt aangehouden.

1. De manoeuvre begint in zittende houding. De oefeningen zullen alleen worden uitgevoerd onder begeleiding van een arts of fysiotherapeut. Dit voor zowel de veiligheid (optredende duizeligheid) als om de bewegingen van de ogen te kunnen observeren.



2. Allereerst zal de behandelaar u op uw rug laten liggen met het hoofd iets gedraaid naar de kant van de klachten (hoek van 45°). U blijft ongeveer 30 tot 60 seconden zo liggen, afhankelijk van de duizeligheid, gemeten aan de hand van observatie van de ogen. Vooral de eerste tien seconden zult u zich waarschijnlijk duizelig voelen.



3. Vervolgens wordt uw hoofd de andere kant opgedraaid en deze positie wederom ongeveer 30 tot 60 seconden aanhouden. U kunt zich nu weer duizelig voelen!



4. Hierna zal de behandelaar u op dezelfde zijde draaien (de zijde waar geen klachten aanwezig zijn). Uw hoofd wordt meebewogen totdat uw neus naar beneden wijst (hoek van 45°). Ook deze positie wordt weer 30 seconde vastgehouden. Ook nu kan de duizeligheid weer optreden.



5. Tot slot wordt u weer teruggebracht tot zithouding. Het is heel normaal dat u nu enkele seconden duizelig bent. De behandelaar zal u hierbij ondersteunen. Laat het hoofd een beetje hangen gedurende ongeveer een minuut.

Nazorg

1. Wacht na de behandeling tien minuten voordat u naar huis gaat. Vooral de eerste minuten na de behandeling bestaat de kans dat de 'kristallen' weer naar hun oude plek verschuiven, waardoor duizeligheid ontstaat. Rijd niet zelf naar huis!
2. Slaap de komende twee nachten half rechtop (hoek van 45°). U kunt dit het gemakkelijkste doen door het hoofdeinde van uw bed omhoog te zetten of door een paar kussens op elkaar te leggen.
3. Probeer gedurende de dag uw hoofd rechtop te houden. Ga niet naar de tandarts of de kapper. Als u uzelf scheert, buig dan niet voorover. Was uw haren onder de douche en doe uw lenzen in zonder uw hoofd naar achteren te bewegen.

Zorg de rest van de week dat u minstens twee kussens gebruikt als u slaapt. Voorkom slapen op de aangedane zijde en beweeg uw hoofd niet te ver naar voren en naar achteren.

Thuisoefeningen

De hiervoor beschreven Epley-methode is effectief bij +/- 80% van de BPPD-patiënten. Als deze methode bij u niet werkt, of onvoldoende werkt kan de behandelaar overgaan tot het geven van zgn. habituatie oefeningen.

Ook bij mensen waarbij de klachten na enige tijd weer terugkeren worden de thuisoefeningen voorgeschreven. In die gevallen heeft de therapie in 95% van de gevallen succes.