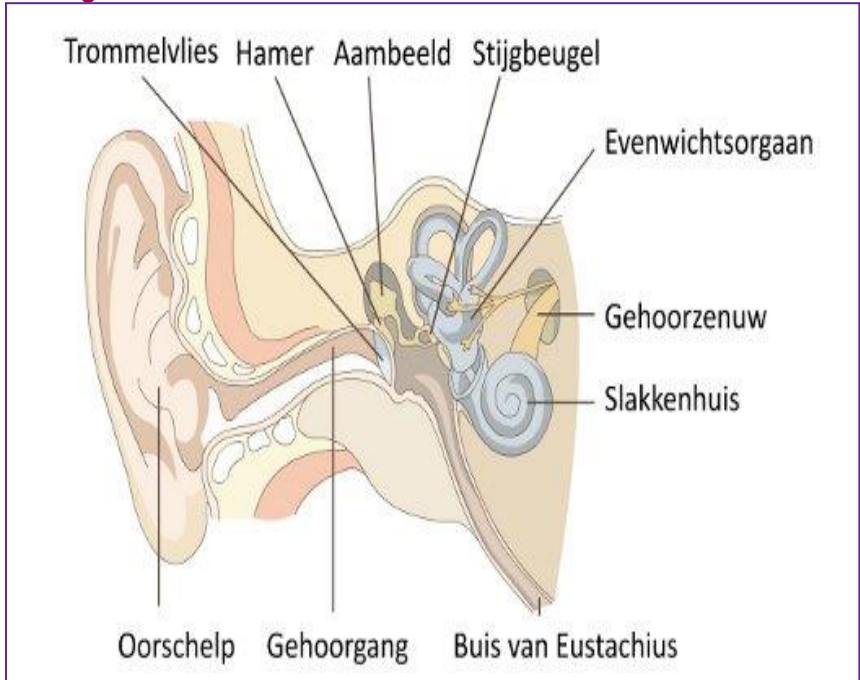


# **Draaiduizeligheid**

Behandeling volgens de Epley manoeuvre

Poli KNO

## Tekening van het oor



U heeft met uw arts afgesproken dat u een behandeling krijgt voor uw duizeligheidsklachten. De klachten waar u last van heeft worden Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD) genoemd. De behandeling die u hiervoor krijgt heet de Epley manoeuvre.

### Wat is duizeligheid

Duizeligheid is een gevoel dat men letterlijk niet stevig op de benen staat. Soms zijn dit korte momenten. In een ander geval heeft men het gevoel dat alles om je heen draait of dat jezelf ronddraait. Hiervoor kunnen verschillende oorzaken zijn. Vaak speelt het evenwichtsorgaan een rol. In deze folder gaat het over de behandeling van duizeligheid die voortkomt vanuit het evenwichtsorgaan.

## **Wat is Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid (BPPD)?**

Benigne betekent goedaardige en paroxismale staat voor 'in aanvallen optredend'. Dit is een onschuldige, maar vervelende aandoening van het evenwichtsorgaan. Het is een vorm van duizeligheid die optreedt bij een bepaalde beweging van het hoofd. Bij deze aandoening treden plots opkomende, meestal kortdurende aanvallen van duizeligheid op.

BPPD komt door losgeraakte oorsteentjes (otoconiën). Deze oorsteentjes bestaan uit kalksteen kristallen. Deze kristallen spelen een rol bij het evenwicht. Bij mensen met BPPD zijn deze kristallen losgeraakt. Ze hebben zich verplaatst naar een andere plek in de halfcirkelvormige kanalen in het evenwichtsorgaan. Bij bewegen van het hoofd bewegen de kristallen mee met de vloeistofstroom in de halfcirkelvormige kanalen. Het evenwichtsorgaan in het oor wordt hierdoor geprikkeld en dit veroorzaakt draaiduizeligheid.

## **Oorzaken**

Oorzaken van de BPPD zijn o.a.:

- een infectie
- een hoofdtrauma (bv door vallen of stoten)
- veroudering van het binnenoor

In de helft van alle gevallen is de oorzaak van de BPPD onduidelijk.

Draaiduizeligheid door BPPD komt veel voor en is de best behandelbare vorm van duizeligheid. Typisch bij BPPD is duizeligheid die enkele seconden na het maken van een specifieke beweging van het hoofd ontstaat. Bijvoorbeeld door voorover buigen, omrollen in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut. Het zorgt wel voor een onzeker gevoel, zeker als de duizeligheid regelmatig terug komt.

## Het voorkomen van duizeligheid

Om duizeligheid te voorkomen of te verminderen, raden we u het volgende aan:

- Ga eerst even rustig op de rand van het bed zitten. Wacht een minuut. Daarna staat u pas op.
- Buig het hoofd niet te ver naar achteren of naar voren. Leun niet te ver achterover bij het wassen van uw haren bij de kapper.
- Kom rustig uit een voorover gebukte houding omhoog.

## Wanneer verdwijnen de klachten?

Meestal verdwijnen of verminderen de klachten na enkele weken of maanden. Is dit niet het geval, dan kan de arts de Epley manoeuvre voorstellen.

## De Epley manoeuvre

De Epley manoeuvre is een eenvoudige behandeling, die bestaat uit een aantal specifieke bewegingen van het hoofd. Deze bewegingen kunnen er voor zorgen dat de stukjes 'kristal' naar een minder gevoelig deel van het evenwichtsorgaan worden verplaatst. De behandeling wordt door de arts op de behandelkamer van de poli gedaan. Het duurt ongeveer 15 minuten. Vaak wordt deze behandeling direct na bezoek aan de arts gedaan.



## De behandeling

De arts legt u uit wat er gaat gebeuren.

1. U gaat zitten op de behandelbank. Het hoofdgedeelte van de bank is iets schuin naar beneden ingesteld.

**Zie figuur 1**

2. De arts draait uw hoofd naar de kant die de last geeft.

3. In één snelle beweging brengt de arts u van een zittende houding naar een liggend op de behandelbank.

**Zie figuur 2**

4. In deze houding blijft u 30 seconden liggen.

5. Hierna draait hij uw hoofd naar de tegenovergestelde kant.

**Zie figuur 3**

6. Het hoofd mag niet worden opgetild.

7. U blijft weer 30 seconden liggen.

8. Vanuit deze houding draait u met uw lichaam door, zodat u op uw zij komt te liggen. Uw hoofd moet meedraaien, zodat uw neus in de richting van de bank wijst. Ook nu mag uw hoofd niet worden opgetild.

**Zie figuur 4**

9. U blijft weer 30 seconden op uw zij liggen, met de neus in de richting van de bank. Hierna komt u rustig omhoog en gaat u zitten. U bent nu klaar.

**Zie figuur 5**

Meestal helpt deze behandeling direct, soms moet hij nog een keer worden herhaald.

## **Na de behandeling**

Na de behandeling blijft u 10 minuten op de poli. U mag niet zelf met de auto of fiets naar huis gaan. Neem iemand mee of laat u ophalen. Er is een kleine kans dat u onderweg naar huis toch weer wat duizelig wordt.

## **Adviezen voor thuis**

De KNO-arts kan u na de behandeling adviseren om de Epley manoeuvre thuis te herhalen.

Lees in dat geval de beschrijving van de behandeling eerst goed door. Laat iemand u, zo nodig, helpen tijdens het uitvoeren van de manoeuvre.

Om ervoor te zorgen dat uw hoofd iets lager komt te liggen dan uw lichaam, legt u een kussen onder uw schouders. Uw hoofd ligt zo wat lager dan de rest van uw lichaam.

Bij 1 op de 3 mensen komt de draaiduizeligheid binnen 1 jaar na de behandeling weer terug. Binnen 5 jaar heeft de helft van de mensen weer last van draaiduizeligheid. Zodra u weer last heeft van de duizeligheid maakt u een afspraak bij de KNO-arts. Deze zal u dan opnieuw behandelen.

## **Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de poli KNO. Telefoon: 0495 – 57 21 27.

R337.16 2018- 03

1128045

