

Draaiduizeligheid

Draaiduizeligheid, ook wel BPPD (Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid) komt relatief vaak voor. Het wordt veroorzaakt door een (goedaardige) stoornis van het evenwichtsorgaan in het binnenoor. In het evenwichtsorgaan bevinden zich kristallen.

Bij BPPD zijn deze kristallen losgeraakt en hebben zich verplaatst naar een andere plek in de halfcirkelvormige kanalen in het evenwichtsorgaan dan waar ze horen. Bij bewegen van het hoofd bewegen de kristallen mee met de vloeistofstroom in de halfcirkelvormige kanalen. Deze kristallen kunnen zich verplaatsen door een infectie, hoofdtrauma of door het ouder worden. Soms ook zonder duidelijke oorzaak. Dit verplaatsen van kristallen leidt tot prikkeling van het evenwichtsorgaan en kan dus de duizeligheidsklachten veroorzaken.

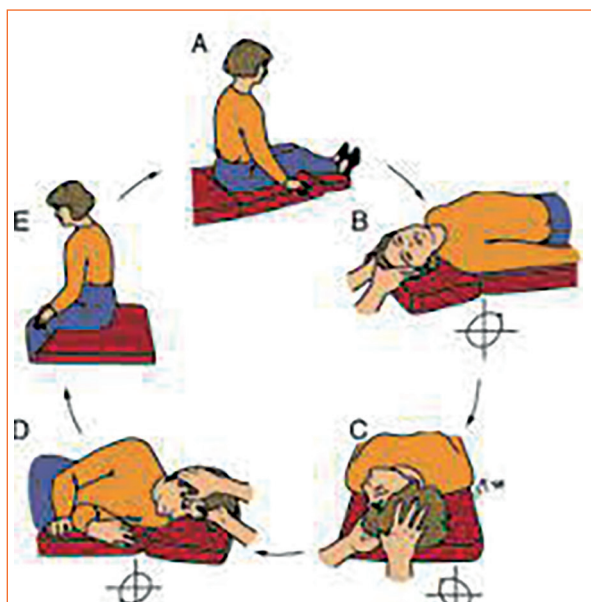
Vaak ontstaan de klachten als je gaat liggen of bij omdraaien in bed, bij het hoofd naar achteren bewegen of bij snelle verandering van de positie van je hoofd. Vaak is het bij draaien naar één kant (links of rechts). Je krijgt dan het gevoel dat alles draait. Het gevoel kan enkele minuten aanhouden, soms in combinatie met misselijkheid of braken. Draaiduizeligheid kan op alle leeftijden voorkomen, maar komt het meest voor bij ouderen vanaf ongeveer 70 jaar. Het is wel een van de best behandelbare vormen van duizeligheid.

Hoe kan draaiduizeligheid behandeld worden?

In het dagelijks leven kun je zelf wat veranderingen aanbrengen: gebruik twee of meer kussens bij het slapen, slaap liever niet op de zijde die de klachten opwekt en ga rustig in en uit bed. Probeer snelle hoofdbewegingen te voorkomen.

De fysiotherapeut kan u ook helpen met oefeningen of de Eply Manoeuvre. Deze staat uitgebeeld op de tekening. Bij deze handeling worden met een snelle beweging de oorkristallen vanuit het gevoelige deel van het oor naar een minder gevoelige plek verplaatst.

Er zijn ook oefeningen die je thuis kunt doen. Als dit het geval is dan kan de fysiotherapeut dit aangeven. Ook bij mensen waarbij de klachten na enige tijd weer terugkeren, worden de thuisoefeningen voorgeschreven om verdere terugkeer van de klachten te voorkomen. In 95 procent van deze gevallen heeft de therapie succes.



“ Draaiduizeligheid, een vervelende kwaal die meestal goed te behandelen is