

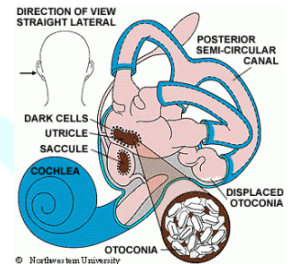
DRAAIDUIZELIGHEID (BBPV)

WAT IS BPPV

BPPV staat voor Benigne Paroxysmal Positional Vertigo. Dit staat letterlijk vertaald voor goedaardige-aanvalsgewijze-positieafhankelijke-draaiduizeligheid. Bij BPPV treedt er een kortdurende draaiduizeligheid op bij een specifieke beweging. Duizeligheid treedt op als de relatie met de ruimtelijke omgeving wordt verstoort. Onze hersenen krijgen continu informatie binnen over de positie die we in nemen ten opzicht van de ruimte. Deze gegevens zijn o.a. afkomstig uit het evenwichtsorgaan.

WAT IS DE OORZAAK VAN BPPV

Het evenwichtsorgaan ligt in het binnenoer en regelt de stand, veranderingen en snelheid van het hoofd. In het evenwichtsorgaan bevinden zich oorsteentjes. BPPV wordt veroorzaakt door losgebroken oorsteentjes. Deze hebben zich verplaatst naar een deel van het binnenoer waar ze niet horen, nl. de semicirculaire kanalen. Daar slaan ze neer op de zintuigcellen van het evenwichtsorgaan en dit leidt tot overprikkeling. BPPV is enkelzijdig en komt maar heel soms voor aan beide kanten. Het kan komen door infectie, een hoofdtrauma, ooroperatie, langdurige bedrust, ontsteking of doorbloedingsstoornis van het binnenoer, of door degeneratie van het evenwichtssysteem wat je vooral bij ouderen ziet.



KENMERKEN BPPV

Er bestaat draaiduizeligheid, aanwezig enkele seconde na het maken van een specifieke beweging van het hoofd. Vaak gebeurt dit bij: voorover buigen, omrollen in bed, naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut en is vaak aanwezig in lig.

ADVIES EN OEFENINGEN

- Gebruik 2 of meer kussen 's nachts in bed
- Niet slapen op de aangedane zijde
- Stap 's ochtends rustig uit bed en blijf desnoods 1 minuut op de bedrand zitten
- Voorkom voorover buigen en te veel strekken met het hoofd

THUISOEFENING

Deze oefeningen bestaat uit 4 posities, die achter elkaar uitgevoerd moeten worden, elke positie 30 seconde vasthouden.

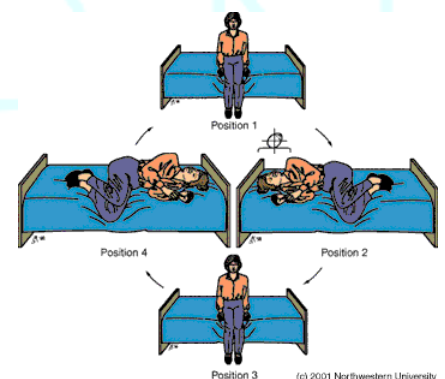
Positie 1: zit op de rand van het bed

Positie 2: ga van zit naar lig op de rechter zijde, waarbij je met het hoofd schuin naar boven kijkt. Belangrijk dat deze wisseling van positie binnen 2 seconde uitgevoerd wordt

Positie 3: weer terug naar zit op de rand van het bed

Positie 4: ga van zit naar lig op de linker zijde, waarbij je met het hoofd schuin naar boven kijkt. Belangrijk dat deze wisseling van positie binnen 2 seconde uitgevoerd wordt.

Dit herhaalt u 5 x achter elkaar. Deze oefening doet u 3 x per dag.



Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op onder tel. nr. 0229-215615