BPPD

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is BPPD

BPPD is een vorm van duizeligheid. U wordt vooral duizelig als u uw hoofd snel beweegt of van houding verandert.

Dit gebeurt bijvoorbeeld als u:

- zich omdraait in bed
- uit bed komt
- omhoog kijkt
- voorover bukt
- gaat liggen

BPPD betekent:

- benigne: ongevaarlijk
- paroxysmaal: in aanvallen
- positieduizeligheid: duizeligheid bij beweging van het hoofd

BPPD is een veelvoorkomende oorzaak van duizeligheid. Het is goed te behandelen.

Welk klachten heeft u bij BPPD

U kunt last hebben van draaiduizeligheid. Het voelt alsof:

- de wereld om u heen draait, of
- u zelf draait

De duizeligheid kan heftig zijn. Soms kunt u daardoor vallen. Sommige mensen voelen zich licht in het hoofd of minder stabiel. Dit komt vaker voor bij oudere mensen. Een aanval duurt meestal kort. Vaak enkele seconden tot maximaal één minuut.

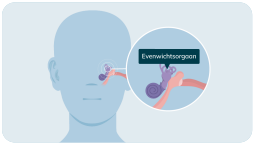
U kunt ook last hebben van:

- misselijkheid
- soms braken

De klachten verschillen per persoon.

De klachten gaan vaak vanzelf over. Dit kan enkele dagen, weken of maanden duren. Soms komen de klachten later weer terug.

Wat is de oorzaak



In uw binnenoor zit het evenwichtsorgaan. Dit orgaan helpt u om uw balans te houden.

In dit orgaan zitten kleine kristallen. Deze noemen we oorkristallen.

Bij BPPD zijn deze kristallen losgeraakt. Ze komen in een kanaal van het evenwichtsorgaan terecht.

Als u uw hoofd beweegt, bewegen deze kristallen mee. Daardoor sturen ze verkeerde signalen naar uw hersenen. Hierdoor wordt u duizelig.

Het is niet precies bekend waarom de kristallen losraken. Soms gebeurt dit na een harde klap op het hoofd.

BPPD kan op elke leeftijd voorkomen. Het komt vaker voor bij oudere mensen.

Hoe stelt de arts de diagnose

De arts stelt de diagnose op basis van uw klachten.

Soms doet de arts een test. Dit heet de kiepproef.
Tijdens deze test beweegt de arts uw hoofd en lichaam.

Wordt u duizelig tijdens deze test? Dan is de kans groot dat u BPPD heeft.

De arts kan ook uw ogen bekijken. Soms ziet de arts een snelle oogbeweging. Dit heet nystagmus.

Hoe wordt BPPD behandeld?

Afwachten

BPPD gaat vaak vanzelf over. De kristallen verplaatsen zich dan terug naar een plek waar ze geen klachten geven.

Behandeling met oefeningen

Blijven de klachten? Dan kunt u een behandeling krijgen. Deze behandeling heet een bevrijdingsmanoeuvre. De zorgverlener beweegt uw hoofd in een aantal stappen. Zo verplaatsen de kristallen zich naar de juiste plek. Een bekende oefening is de Epley-manoeuvre.

De behandeling:

- duurt ongeveer tien minuten
- helpt vaak in één keer
- wordt soms herhaald

Tijdens de behandeling kunt u even duizelig worden. U kunt zich ook misselijk voelen.

Na de behandeling kunt u nog een paar dagen lichte klachten hebben. Daarna nemen de klachten meestal af.

Na één tot twee weken nemen we contact met u op. We bespreken dan hoe het gaat.

Belangrijk om te weten

- De klachten kunnen terugkomen
- De kristallen blijven los in het oor

- Medicijnen helpen niet tegen BPPD

Heeft u vragen?

Heeft u nog vragen? Of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met uw KNO-arts.