Duizeligheid

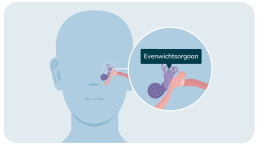
Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is duizeligheid?



Duizeligheid komt vaak voor. Veel mensen beschrijven het als een licht gevoel in het hoofd, het gevoel dat alles draait of dat ze zelf ronddraaien. U kunt zich hierdoor onzeker voelen en moeite hebben met uw evenwicht. Soms gaat duizeligheid samen met andere klachten, zoals zweten, misselijkheid, zuchten of angst. Het is moeilijk om precies uit te leggen wat duizeligheid is. In het algemeen bedoelen we met duizeligheid: het gevoel dat uw lichaam niet goed weet hoe het zich moet verhouden tot de ruimte om u heen.

Hoe werkt het evenwicht



Uw lichaam houdt zichzelf in evenwicht door informatie van drie bronnen:

1. Het evenwichtsorgaan in uw binnenoor merkt hoe uw hoofd beweegt.
2. Uw ogen geven informatie over de ruimte om u heen.
3. Spieren en pezen, vooral in uw nek en benen, geven aan hoe u staat of beweegt.

Uw hersenen verzamelen al deze informatie en sturen signalen naar uw spieren. Zo past u uw houding aan en blijft u in evenwicht. Als de informatie niet klopt, kunt u zich duizelig voelen.

Hoe onderzoekt de arts uw duizeligheid?

De arts vraagt eerst naar uw klachten. Dit gesprek is belangrijk om de oorzaak te vinden. De arts stelt bijvoorbeeld deze vragen:

- Wat voelt u precies? Draait alles of bent u licht in het hoofd?
- Wanneer begon het en hoelang duurde het?
- Wanneer krijgt u klachten? Bijvoorbeeld bij omdraaien in bed of in drukke winkels?
- Heeft u andere klachten, zoals gehoorverlies, hoofdpijn of hartkloppingen?

Soms volgt aanvullend onderzoek.

Mogelijke oorzaken van duizeligheid

Duizeligheid kan door veel verschillende oorzaken ontstaan. Hieronder leest u de meest voorkomende:

1. Problemen in het binnenoor

De helft van de mensen met duizeligheid heeft een probleem in het binnenoor. De meest voorkomende oorzaak is:

BPPD (Benigne Paroxysmale Positieduizeligheid)
Dit is draaiduizeligheid die kort duurt en ontstaat bij snelle bewegingen van het hoofd, zoals bukken of omdraaien in bed. De klachten worden veroorzaakt door kleine ‘steentjes’ in het evenwichtsorgaan. BPPD is onschuldig, maar vervelend. Vaak verdwijnen de klachten vanzelf.

2. Acute aandoening van het evenwichtsorgaan

Dit geeft heftige draaiduizeligheid, met misselijkheid en braken. De aanval duurt vaak enkele uren. Mogelijke oorzaken:

- Neuritis vestibularis (een ontsteking van het evenwichtsorgaan).
- Ziekte van Ménière.
- Migraineaanval met duizeligheid.

3. Lage bloeddruk (orthostatische hypotensie)

U krijgt dan een licht gevoel in het hoofd bij opstaan. Dit kan een bijwerking zijn van medicijnen.

4. Problemen met ogen

Bijvoorbeeld bij het wennen aan een nieuwe bril of een probleem met de oogspieren.

5. Lage bloedsuiker of vergiftiging

Bijvoorbeeld door alcohol of medicijnen.

6. Angst of hyperventilatie

Hierbij voelt de duizeligheid vaak ‘zweverig’ aan.

7. Oorzaak onbekend

Soms wordt geen duidelijke oorzaak gevonden.

Meer informatie over BPPD

Wat is BPPD?

BPPD is een vorm van duizeligheid die ontstaat bij een plotselinge beweging van het hoofd. Bijvoorbeeld bij omdraaien in bed, omhoogkijken of bukken.

Wat is de oorzaak?

Bij BPPD komen kleine steentjes los in het evenwichtsorgaan. Deze prikkelen tijdelijk de zintuigcellen, waardoor u draaiduizelig wordt. De oorzaak van het loskomen is vaak onbekend, maar kan ook komen door:

- een hoofdwond,
- een ooroperatie,
- langdurige bedrust.

Wat zijn de klachten?

De duizeligheid is heftig maar kort. Een aanval duurt vaak maar een paar seconden tot één minuut. Oudere mensen ervaren het soms als een zweverig gevoel of een valneiging.

Hoe wordt BPPD vastgesteld?

De arts kan de duizeligheid opwekken door u in een bepaalde houding te brengen. Zo wordt duidelijk of het BPPD is.

Hoe wordt BPPD behandeld?

Er zijn twee behandelingen mogelijk:

1. Repositiemanoeuvre
De arts beweegt uw hoofd op een speciale manier, zodat de loszittende steentjes op een andere plek terechtkomen. Vaak verdwijnen de klachten daarna.

2. Oefeningen (Brandt-Daroff)
U gaat meerdere keren per dag van zittend naar liggende houding en weer terug, steeds met het hoofd een beetje gedraaid. Deze oefeningen kunt u thuis doen. Vraag de arts om uitleg.

Andere aandoeningen

Ziekte van Ménière

Een aandoening waarbij u last heeft van:

- Aanvallen van draaiduizeligheid,
- Gehoorverlies,
- Oorsuizen.

Meer informatie leest u in de aparte folder over deze ziekte.

Vestibulaire migraine en recurrent vestibulopathy

- Vestibulaire migraine: u heeft migraine en duizeligheid tegelijk.
- Recurrent vestibulopathy: u heeft duizeligheidsaanvallen zonder migraine of oorklachten. De oorzaak is onbekend.

Neuritis vestibularis

Een ontsteking van de evenwichtszenuw door een virus. De klachten zijn plotselinge duizeligheid, misselijkheid en braken. Het kan enkele dagen duren. Daarna houdt u soms nog een tijd een gevoel van onbalans. Bewegen helpt bij het herstel.

Vestibulaire revalidatie (fysiotherapie)

Vestibulaire revalidatie is een oefentherapie die helpt bij:

- Duizeligheid
- Problemen met evenwicht of zien
- Angst of onzekerheid bij bewegen

Doel van de therapie is:

Minder klachten

- Beter in balans
- Meer durven bewegen

De fysiotherapeut geeft u oefeningen op maat.

Duizeligheid en medicijnen

Er bestaat geen algemene pil tegen duizeligheid.

- Bij BPPD zijn medicijnen vaak niet nodig.
- Bij andere aandoeningen, zoals de ziekte van Ménière of migraine, kunnen medicijnen wel helpen.
- Soms worden medicijnen voorgeschreven tegen misselijkheid of angst.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met de polikliniek KNO.