

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Behandeling van **draaiduizeligheid**

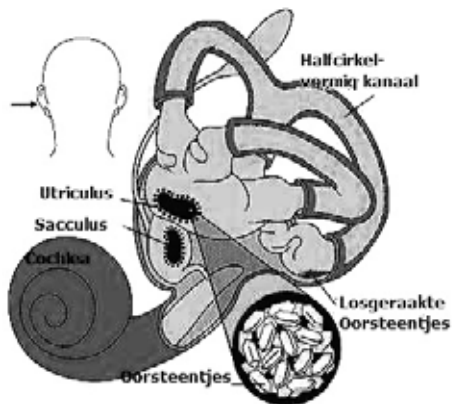
**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Door middel van deze informatiefolder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over de behandeling van draaiduizeligheid. De medische term voor deze aandoening is Benigne (goedaardig) Paroxismale (in aanvallen optredend) Positie-afhankelijke (afhankelijk van uw positie) Draaiduizeligheid (BPPD). Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.



### Het oor

In het binnenoor zitten zintuighaarcellen. Uit deze zintuighaarcellen komen de trilhaartjes. Op deze trilhaartjes zitten oorsteentjes. Als u van houding verandert bewegen de trilhaartjes en oorsteentjes. Deze geven via de zintuighaarcellen aan uw hersenen door in welke houding u zich bevindt. De oorsteentjes kunnen losraken door een infectie in het oor, een hoofdtrauma of door ouder worden. De oorsteentjes komen dan in het halfcirkelvormig kanaal terecht. Op dat moment prikkelen ze uw evenwichtsorgaan, waardoor u even duizelig wordt.

## **Draaiduizeligheid**

De draaiduizeligheid (BPPD) ontstaat als u met uw hoofd een beweging maakt, bijvoorbeeld voorover buigen, draaien in bed of naar boven kijken. Het duurt meestal niet langer dan een minuut. Vaak komt het voor als u ligt. BPPD is een goedaardige vorm van duizeligheid. Het is een duizeligheid die in aanvallen komt en afhankelijk is van uw houding of beweging op dat moment.

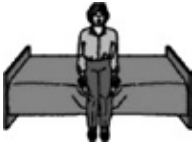
Bij patiënten onder de 50 jaar is de voornaamste oorzaak van draaiduizeligheid een harde klap op het hoofd. In de helft van alle gevallen is de oorzaak onduidelijk. BPPD is één van de belangrijkste veroorzakers van duizeligheid en een van de best behandelbare vormen.

## **Omgaan met draaiduizeligheid**

Enkele aanpassingen in uw dagelijkse activiteiten kunnen ervoor zorgen dat u minder last ondervindt van de draaiduizeligheid. Dit kan door:

- Twee of meer kussens te gebruiken als u rust of slaapt.
- Slapen op de 'aangedane' zijde te voorkomen (als de aandoening bij u in één oor voorkomt).
- Rustig uit bed te stappen. Blijf voor het uit bed stappen minstens een minuut op de rand van het bed zitten.
- Vooroverbuigen om iets op te pakken te voorkomen.
- Het hoofd niet te ver naar achteren te buigen. Wees bijvoorbeeld voorzichtig als uw haar gewassen wordt bij de kapper!

## Oefeningen voor thuis

**Positie 1**

Begin zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint 30 seconden rustig zitten.

**Positie 2**

Verander van zit naar zijligging. Belangrijk is dat u deze beweging snel (binnen twee seconden) uitvoert. Houdt het hoofd een halve slag gedraaid. Doe bijvoorbeeld net alsof u iemand aankijkt die ongeveer een meter van uw bed vandaan staat. Houdt deze houding (ook het gedraaide hoofd) 30 seconden aan.

**Positie 3**

Ga na 30 seconden weer rechtop zitten.

**Positie 4**

Voer dezelfde oefening uit als in positie 2 alleen dan gelegen op de andere zij.

### Frequentie van de oefeningen

U doet de oefeningen twee weken lang, driemaal per dag. Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer twee minuten in beslag (iedere houding wordt namelijk 30 seconden aangehouden). De hele cyclus wordt per keer oefenen vijf keer herhaald. U neemt dus per oefenbeurt iedere positie vijf keer aan.

	Oefeningen	Duur
Ochtend	5 herhalingen	10 minuten
Middag	5 herhalingen	10 minuten
Avond	5 herhalingen	10 minuten

### Beloop

In de meeste gevallen hebben de oefeningen na ongeveer tien dagen effect. De klachten verdwijnen vrijwel geheel. Bij een derde van de patiënten keert de draaiduizeligheid (BPPD) binnen één jaar na de behandeling terug. De helft van de patiënten krijgt binnen vijf jaar weer last van draaiduizeligheid. Als u weer klachten heeft kunt u eerst bovenstaande oefeningen gedurende twee weken uitvoeren. Neem weer contact op met uw huisarts of behandelend arts als dit geen effect heeft.

### Vragen

Bij vragen of problemen kunt u contact opnemen met de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde via (010) 291 22 70. Buiten kantoor tijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp van ons ziekenhuis via (010) 291 35 99.





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

