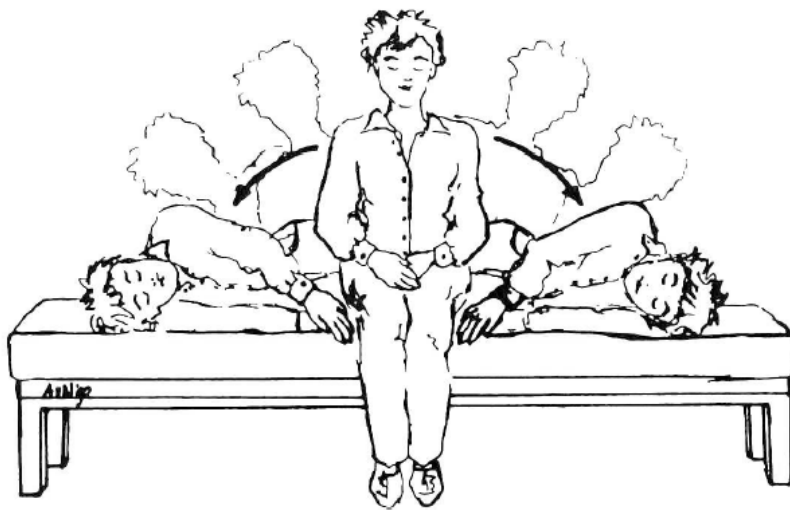


Thuisoefeningen bij draaiduizeligheid

Wat is BPPD?

Bij Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid krijgt u aanvallen als u uw hoofd beweegt, bijvoorbeeld als u gaat liggen of overeind komt.

Het algemene advies bij draaiduizeligheid is: probeer gewoon door te gaan met wat u doet. U kunt oefeningen doen waardoor de duizeligheid sneller lijkt te verdwijnen. Deze oefeningen roepen de duizeligheid op. Daardoor zijn ze in het begin moeilijk vol te houden. Bij deze oefeningen is het belangrijk dat zij goed worden uitgevoerd. Houdt hierbij de ogen gesloten.



- Positie 1 U begint zittend op de rand van het bed. Blijf voordat u begint even rustig zitten (30 seconden).
- 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.

Hoe vaak moet u de oefeningen doen?

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 moet u minimaal vijf keer achter elkaar herhalen. Dit betekent dat u iedere positie vijf keer aanneemt per oefenserie. Deze oefenserie moet minstens twee keer per dag worden herhaald.

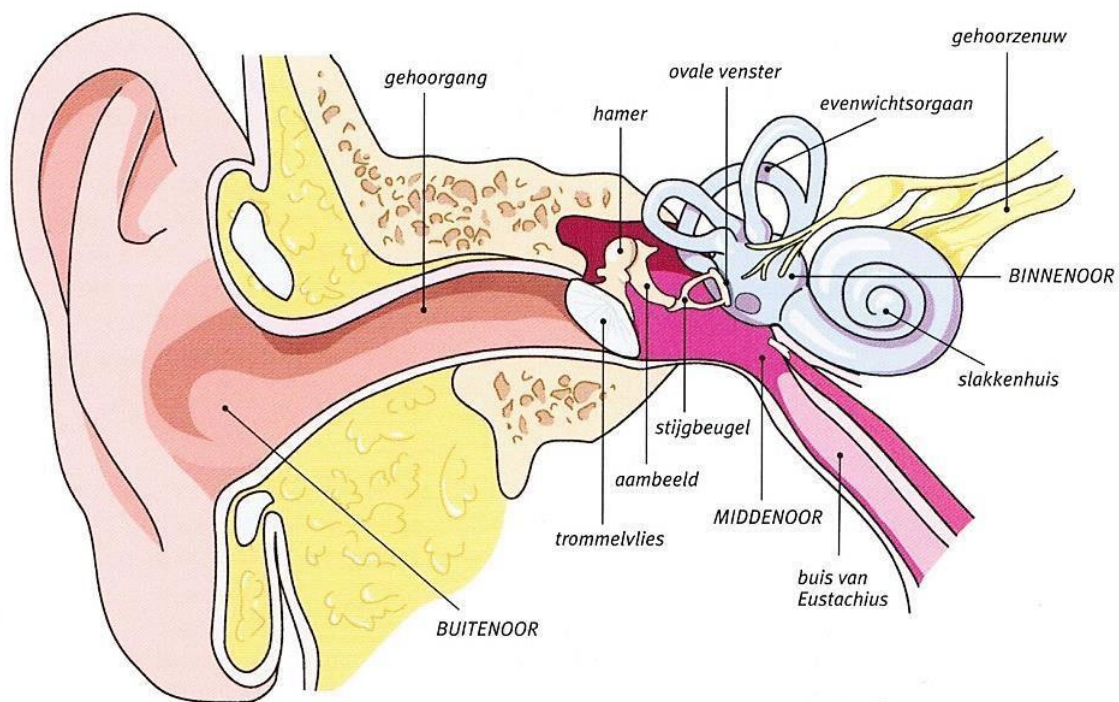


Bron: www.thuisarts.nl, voor informatie zoeken op "BPPD"

Belangrijk om te weten...

- De oefeningen dienen na het verdwijnen van de duizeligheid nog enige weken dagelijks te worden voortgezet (bij voorkeur enkele keren per dag).
- Hoe vaker men oefent des te sneller verdwijnt de duizeligheid; hoe langer u oefent des te kleiner is de kans op terugkeer van de duizeligheid.
- In de meeste gevallen hebben de oefeningen binnen enkele dagen effect wat betekent dat de klachten (vrijwel) over zijn.
- Bij één op de drie patiënten keert de draaiduizeligheid weer terug binnen het eerste jaar na de behandeling. Binnen vijf jaar is dit zelfs het geval bij 50%.
- Mocht de draaiduizeligheid weer terugkeren, neemt u dan weer contact op met uw arts. Deze zal u dan opnieuw behandelen, gevolgd door het uitvoeren van de beschreven set thuisoefeningen.
- Draaiduizeligheid bij BPPD is “selflimiting”. Dit betekent dat de symptomen op den duur vaak weer vanzelf verdwijnen. Symptomen hebben de neiging om te komen en weer even plotseling te verdwijnen.

Het menselijk oor en evenwichtsorgaan



Bron: www.thuisarts.nl, voor informatie zoeken op “BPPD”