

Draaiduizeligheid (BPPD)

BPPD staat voor Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid. Het staat voor ‘goedaardige, kortdurende duizeligheidsaanvallen’ die ontstaan doordat u van positie verandert.

Wat is het?

Benigne betekent ‘goedaardig/ongevaarlijk’ en paroxysmaal betekent ‘in aanvallen optredend’. Patiënten met BPPD krijgen dus in sommige houdingen een aanval van duizeligheid die goedaardig is. BPPD komt vaak voor en is meestal goed te behandelen.

Wat zijn de klachten?

Patiënten met BPPD hebben last van duizeligheid of hebben het gevoel dat ze draaien als ze hun hoofd op een bepaalde manier bewegen. Dit gebeurt bijvoorbeeld als ze omdraaien in bed of omhoogkijken. Hoe sneller zij het hoofd bewegen, hoe erger de klachten zijn. De klachten duren meestal niet langer dan 1 minuut. Sommige patiënten zijn tijdens de duizeligheid ook misselijk of moeten overgeven.

Wat is de oorzaak?

De oorzaak van BPPD is een storing van het evenwichtsorgaan in het binnenoor. In het evenwichtsorgaan zitten kristallen. Bij patiënten met BPPD zijn deze kristallen losgekomen en naar een andere plek in het evenwichtsorgaan gegaan. Ze zitten dus niet meer op de plek waar ze horen. Bij bewegen van het hoofd bewegen de kristallen mee. Dit prikkelt het evenwichtsorgaan. Wanneer de kristallen niet op de goede plek liggen, kan dit zorgen voor duizeligheid. Het loslaten van de kristallen gebeurt vaak vanzelf, zonder duidelijke oorzaak. Soms is er wel een oorzaak, zoals een wond aan het hoofd, een (chronische) oorontsteking of een periode waarin iemand lang in bed moest liggen. BPPD komt vooral voor bij mensen die ouder zijn dan vijftig jaar.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Een (huis)arts of fysiotherapeut stelt de diagnose meestal op basis van uw klachten en de resultaten van lichamelijk onderzoek. De kans is groot dat de arts of fysiotherapeut tijdens dit onderzoek probeert om de duizeligheid bij u op te wekken met een test. Dit noemen we een provocatietest. Meestal is de diagnose snel duidelijk en is meer onderzoek niet nodig.

Welke behandeling is mogelijk?

BPPD kan over het algemeen goed worden behandeld. De (huis)arts of fysiotherapeut kan een kiep-behandeling (Epley manoeuvre) uitvoeren. De duizeligheid kan binnen een paar weken tot maanden ook vanzelf verdwijnen. Heel soms komt de duizeligheid terug of duurt die toch langer.

Wat kunt u zelf doen bij draaiduizeligheid

- Probeer door te gaan met wat u deed
- Als de duizeligheid erg aanwezig is, wacht dan even tot u zich wat minder duizelig voelt
- Probeer uw hoofd normaal te bewegen. Ook als u bang bent om duizelig te worden
- Wordt u duizelig als u achteromkijkt? Dit kan gevaarlijk zijn bij het autorijden of fietsen. Ga daarom pas weer autorijden of fietsen als de aanvallen over zijn.