

Brandt-Daroff thuisoefeningen voor BPPD

In deze folder leest u over Brandt-Daroff oefeningen. Dit zijn oefeningen die helpen om een bepaald soort duizeligheid te verminderen en te voorkomen. Het gaat om Benigne (goedaardig) Paroxysmale Positie Duizeligheid (BPPD), waarbij de patiënt plotseling duizelig kan worden bij bewegingen, bijvoorbeeld bij overeind komen of gaan liggen.

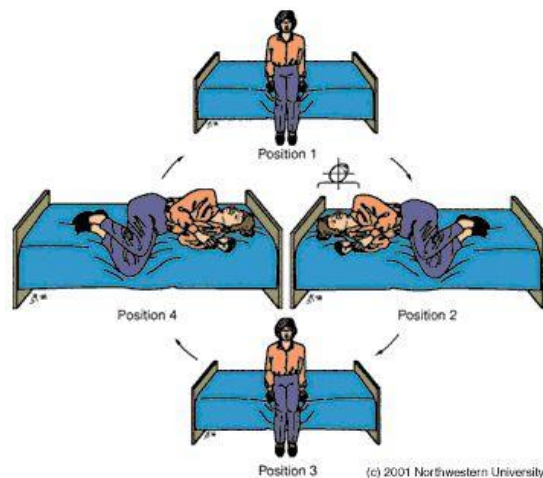
De aandoening

Deze (draai)duizeligheid kan heftig zijn maar duurt meestal kort (minder dan 1 minuut). Wat de oorzaak is, is lang niet altijd bekend. De duizeligheid kan bijvoorbeeld ontstaan na een hersenschudding of een harde klap tegen het hoofd (het hoofd stoten), maar ook na een griep of een oorontsteking of (bij oudere mensen) door slijtage of na langdurige bedrust. De klachten verminderen als de (hoofd)bewegingen die de duizeligheid oproepen, worden herhaald. En dat is precies waar deze oefeningen op gericht zijn. De Epley manoeuvre is effectief bij 80% van de patiënten met BPPD. Om resterende duizeligheidsklachten te verhelpen en om terugkeer van de klachten te voorkomen, kunt u Brandt-Daroff thuisoefeningen uitvoeren. Ook bij mensen waarbij de klachten na enige tijd weer terugkeren, worden de oefeningen voorgeschreven. Bij deze oefeningen is het belangrijk dat u ze goed uitvoert. Wordt u duizelig, blijft u dan even liggen en maak daarna de oefeningen pas af.

De Epley manoeuvre

De Epley manoeuvre bestaat uit het verplaatsen van de 'oorkristallen' vanuit het gevoelige deel van uw binnenoor naar een minder gevoelige plek. Bij deze Epley manoeuvre worden 4 opeenvolgende bewegingen met uw hoofd gemaakt, waarbij iedere beweging ongeveer 30 seconden wordt aangehouden. De Epley manoeuvre is effectief bij 80% van de patiënten met BPPD.

De Brandt-Daroff thuisoefeningen



Positie 1

Ga op de rand van uw bed zitten. Blijf voordat u begint gedurende 30 seconden rustig zitten.

Positie 2

Draai uw hoofd 45 graden naar links en verander van zitten naar liggen op uw rechterzijde. Voer deze beweging snel, binnen 2 seconden, uit. Hou deze houding en ook uw 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 met uw hoofd naar rechts en vallend op uw linkerzijde.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTInfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTInfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Hoe vaak moet u de Brandt-Daroff oefeningen doen?

U voert de Brandt-Daroff oefeningen 2 weken lang, 3 maal per dag uit.

Van positie 1 naar positie 4 en weer terug naar positie 1 neemt ongeveer 2 minuten in beslag. Iedere houding wordt namelijk 30 seconden aangehouden. De hele cyclus wordt per oefensessie 5 keer herhaald.

Tijd	Oefening	Duur
Ochtend	5 herhalingen	10 minuten
Middag	5 herhalingen	10 minuten
Avond	5 herhalingen	10 minuten

In de meeste gevallen hebben de oefeningen binnen ongeveer 10 dagen een zodanig effect, dat de klachten (vrijwel) volledig zijn verdwenen.

Komt de duizeligheid weer terug?

Bij 1 op de 3 patiënten keert de BPPD binnen het eerste jaar na de behandeling weer terug. Binnen 5 jaar is dit zelfs het geval bij 50% van de patiënten. Keert de BPPD weer terug, neemt u dan opnieuw contact op met uw KNO-arts. Deze gaat dan na of u op dat moment weer BPPD heeft of dat er iets anders aan de hand is. Als BPPD weer geconstateerd wordt, behandelt de KNO-arts u nogmaals met de hiervoor beschreven Epley manoeuvre, gevolgd door de thuisoefeningen.

BPPD is 'self-limiting'. Dat betekent dat de symptomen op den duur vaak weer vanzelf verdwijnen. Symptomen hebben de neiging om te komen en weer even plotseling te verdwijnen. Desondanks hebben verschillende vormen van behandelen en oefentherapie hun effectiviteit bewezen.

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met ZGT. U kunt bellen met de polikliniek keel-, neus- en oorheelkunde via telefoonnummer 088 708 33 50.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.