Brandt-Daroff oefeningen

Oefeningen voor thuis bij BPPV

MARIA MIDDELARES

PATIËNTENINFORMATIE

INHOUD

1 Wat is Benigne Paroxysmale Positie Vertigo 4

2 Behandeling van Benigne Paroxysmale Positie Vertigo 5

Contactgegevens 7

Beste patiënt

Onlangs werd bij jou Benigne Paroxysmale Positie Vertigo (BPPV) vastgesteld. Als gevolg hiervan heb je mogelijk last van een heftige draaiduizeligheid bij bepaalde hoofdbewegingen, bijvoorbeeld bij rechtop komen of gaan liggen.

Brandt-Daroff oefeningen helpen om duizeligheid bij BPPV te verminderen. In deze brochure tonen we je de oefeningen die je gemakkelijk thuis kan uitvoeren en waarvoor je geen specifieke hulpmiddelen nodig hebt.

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met je behandelend arts of de audiologen van onze dienst neus-, keel- en oorziekten (NKO). Zij helpen je graag verder.

Team neus-, keel- en oorziekten

GEZONDHEIDSZORG MET EEN ZIEL

1 Wat is Benigne Paroxysmale Positie Vertigo

Benigne Paroxysmale Positie Vertigo (BPPV) is een goedaardige draaiduizeligheid die heel acuut optreedt als je bepaalde posities aanneemt.

BPPV wordt veroorzaakt door losgekomen oorsteentjes. Deze oorsteentjes (de zogenaamde 'kristallen') bevinden zich in een gedeelte van het binnenoor en rusten er in een gelatineuze massa op zintuigharen. De oorsteentjes kunnen loskomen door een infectie, een hoofdtrauma of door achteruitgang van het binnenoor bij het ouder worden. Vaak komen ze ook spontaan los zonder gekende oorzaak. Zo komen de oorsteentjes bij bepaalde hoofdbewegingen terecht in een deel van het binnenoor waar ze niet horen te zitten. Dit kan op zijn beurt duizeligheidsklachten geven bij bepaalde hoofdbewegingen.

Kenmerkend voor BPPV is draaiduizeligheid die aanwezig is enkele seconden na het maken van een specifieke beweging met het hoofd, zoals vooroverbuigen, draaien in bed of naar boven kijken. De duizeligheid duurt meestal niet langer dan een minuut. Deze typische kenmerken onderscheiden BPPV van andere vormen van duizeligheid.

Niet alle klachten van duizeligheid zijn te wijten aan BPPV. Raadpleeg daarom altijd eerst je arts om de oorzaak van je klachten te achterhalen.

2 Behandeling van Benigne Paroxysmale Positie Vertigo

Benigne Paroxysmale Positie Vertigo (BPPV) is in de meeste gevallen goed te behandelen. Je arts kan je aanraden om hiervoor thuisoefeningen op te starten. Het is belangrijk dat deze correct worden uitgevoerd:

POSITIE 1

Ga gedurende 30 seconden zitten op de rand van een bed.

POSITIE 2 > POSITIE 3

Draai je hoofd een halve slag naar **links / rechts** *(omcirkel de kant waar de BPPV zich niet voordoet)*. Ga van de zittende naar een liggende positie op je **linkerzij / rechterzij** *(omcirkel de kant waar de BPPV zich voordoet)*. Het is belangrijk dat je deze beweging snel - dit is binnen de twee seconden - uitvoert terwijl je je hoofd een halve slag gedraaid houdt. Hou de liggende houding met het gedraaide hoofd 30 seconden aan.

POSITIE 4

Ga weer rechtop zitten en blijf 30 seconden lang in deze positie.

POSITIE 5 > POSITIE 6

Draai je hoofd een halve slag naar **links / rechts** *(omcirkel de kant waar de BPPV zich voordoet)*. Ga van de zittende naar een liggende positie op de de andere zijde, dit is nu dus je **linkerzij / rechterzij** *(omcirkel de kant waar de BPPV zich niet voordoet)*. Ook hier is het belangrijk dat je deze beweging snel - binnen de twee seconden - uitvoert terwijl je je hoofd een halve slag gedraaid houdt. Hou deze liggende houding met het gedraaide hoofd 30 seconden aan.

Op de volgende pagina tonen we aan de hand van foto's hoe je dit doet

BIJ POSTERIEUR BPPV LINKS

BIJ POSTERIEUR BPPV RECHTS

Je arts zal je informeren over de uitvoering van de oefening en hoe vaak je dit moet doen. Normaalgezien doe je de oefening twee weken lang, tweemaal per dag en telkens driemaal per keer. Tijdens de oefeningen kun je wat duizelig worden. Als je gedurende 48 uur geen duizeligheid meer hebt gehad, kun je de oefeningen stoppen.

Scan de QR-code om te zien hoe je de bewegingen correct uitvoert.

Contact gegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Secretariaat neus-, keel- en oorziekten 09 246 83 00

Surf naar mariamiddelares.be
voor meer info over onze dienst NKO.

Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 25052 - april 2023