

Vragen en info

Heeft u nog vragen of wenst u informatie?
Neem gerust contact met ons op.

Secretariaat Neurologie

T 051 42 57 50

Artsen

Dr. Tack Philippe
Dr. Lamont Bart

Adres

Sint-Andriesziekenhuis VZW
Bruggestraat 84
8700 Tielt
T 051 42 51 11
www.sintandriestielt.be



Uw gezondheid, onze zorg.

Zelfbehandeling van BPPV (links)

Informatiefolder



Uw gezondheid, onze zorg.

Neurologie
T 051 42 57 50

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be - www.sintandriestielt.be

Bron: dienst neurologie

Sint-Andriesziekenhuis, 04 november 2020

04/11/20



Wat is BPPV

De aandoening waaraan u lijdt noemt benigne paroxysmale positioneringsduizeligheid of **benigne paroxysmale positioneringsvertigo** = BPPV.

Dit is een goedaardige aandoening, waarbij hevige draaiduizeligheid gaat optreden enkel bij verandering van bepaalde posities van het hoofd.

De oorzaak hiervan zijn gruisjes (kristallen) die terecht gekomen zijn in het halfcirkelvormig kanaal van het evenwichtsorgaantje net achter het oor.

Dit is heel hinderlijk en er bestaat geen medicatie voor om dit te stoppen.

Met een bepaalde oefening, **Epley-manoeuvre**, komt u van uw klachten af. Door deze oefening, eenvoudige wentel- of zwaaibewegingen, worden de losgekomen kristallen terug naar de juiste plaats gebracht.

Epley-manoeuvre oefening

1. Start zittend op bed en draai het hoofd **45° naar links**.
2. Ga snel liggen, hoofd achterover hangend ver van de bedrand, over hoofdkussen en wacht tot de duizeligheid over is.
3. Draai het hoofd **90° naar rechts**, zonder het hoofd op te heffen en wacht opnieuw tot de duizeligheid over is.
4. Draai naar linker zijlig met het hoofd naar beneden, wacht tot de duizeligheid over is.
5. Ga rechtop zitten en neem eventueel wat steun met uw handen.

Als er duizeligheid optreedt tijdens een bepaalde houding, steeds blijven liggen, tot de draaiduizeligheid spontaan weggaat.

De oefening wordt drie tot vijfmaal per dag uitgevoerd en wordt dagelijks herhaalt tot de duizeligheid 24 uur achterwege blijft.

Indien u geen controle afspraak op onze raadpleging heeft, dan kan u steeds deze zelf maken indien uw klachten niet zouden verbeteren.

