

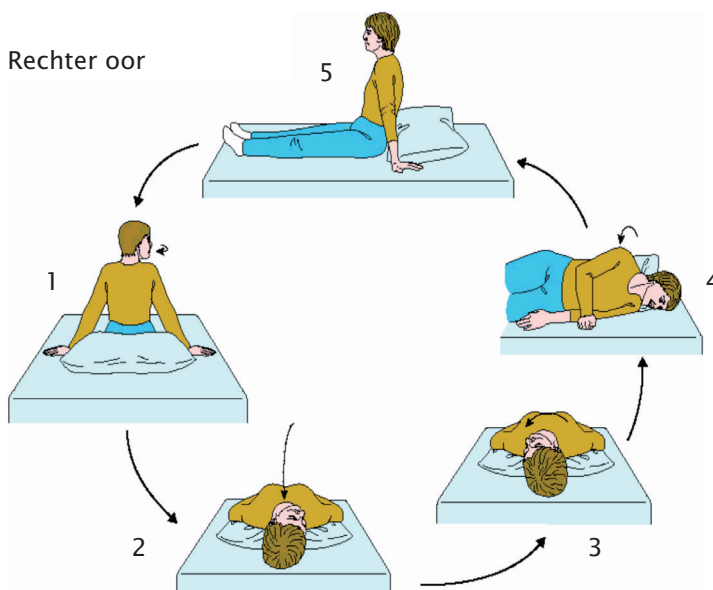
# Houdingsoefeningen bij duizeligheid

(Volgens Epley)

**Bij u is *Benigne Paroxismale Positieduizeligheid* vastgesteld, ook wel BPPD genoemd. Benigne betekent goedaardig, paroxismaal staat voor in aanvallen optredend. BPPD wil dus eigenlijk zeggen: een in aanvallen optredende duizeligheid, die optreedt bij bepaalde hoofdbewegingen maar die verder onschuldig is. BPPD wordt veroorzaakt doordat losgeraakte stukjes kalk in het binnenoor het evenwichtsorgaan prikkelen, door de bewegingen van het hoofd. BPPD is goed te behandelen door middel van bewegingsoefeningen. De klachten van BPPD gaan bijna altijd over. Door oefeningen kunt u dit proces versnellen. Medicijnen helpen bij BPPD niet.**

## De oefening: Modified Epley

Afb. 1: Rechter oor



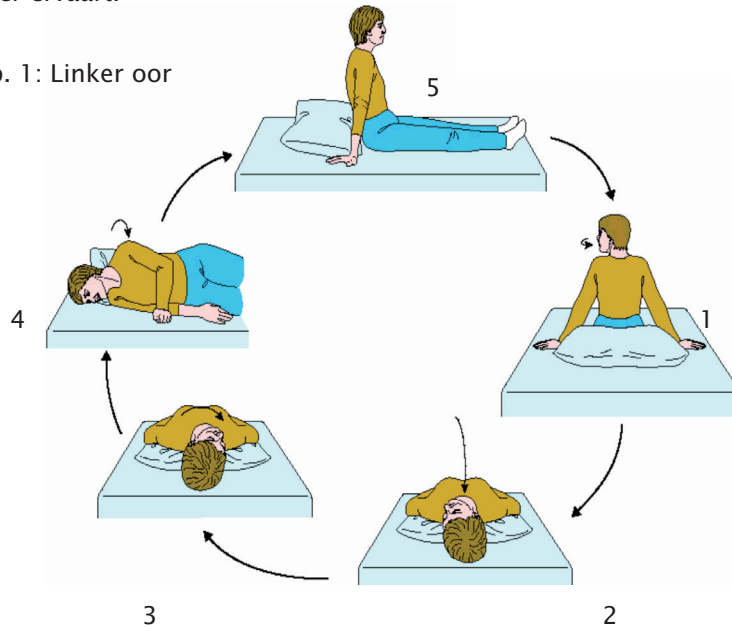
### Oefeningen voor het rechter oor

- stap 1: U zit op bed met hoofd gedraaid naar rechts. Een kussen ligt zodanig op het bed dat in rugligging het kussen onder uw schouders ligt.
- stap 2: Ga snel op de rug liggen met uw hoofd blijvend gedraaid naar rechts.
- stap 3: Uw hoofd ligt achterover doordat uw schouders op het kussen liggen. Uw rechter oor ligt dus onder. Blijf rustig 30 seconden liggen.
- stap 4: Draai uw hoofd snel naar links zonder het op te tillen en blijf weer 30 seconden liggen
- stap 5: Draai rustig uw lichaam een kwartslag linksom en houdt uw hoofd in dezelfde positie ten opzichte van uw lichaam. U heeft uw kin nu op de linker schouder en kijkt naar beneden. Deze houding houdt u 30 seconden aan.
- stap 6: Kom vanaf de linker zijde snel tot zit, benen langs het bed, waarbij u uw kin op de linker schouder blijft houden.

Bekijk het filmpje op: [https://www.youtube.com/watch?v=Tw\\_bmpoRN3g](https://www.youtube.com/watch?v=Tw_bmpoRN3g) <[https://www.youtube.com/watch?v=Tw\\_bmpoRN3g](https://www.youtube.com/watch?v=Tw_bmpoRN3g)>

Voor het linker oor voert u de oefeningen in spiegelbeeld uit (zie afbeelding 2). Herhaal deze manoeuvre driemaal per dag totdat u 24 uur lang geen duizeligheid meer ervaart.

Afb. 1: Linker oor



### Oefeningen voor het linker oor

- stap 1: U zit op bed met hoofd gedraaid naar links. Een kussen ligt zodanig op het bed dat in rugligging het kussen onder uw schouders ligt.
- stap 2: Ga snel op de rug liggen met uw hoofd blijvend gedraaid naar links.
- stap 3: Uw hoofd ligt achterover doordat uw schouders op het kussen liggen. Uw linker oor ligt dus onder. Blijf rustig 30 seconden liggen.
- stap 4: Draai uw hoofd snel naar rechts zonder het op te tillen en blijf weer 30 seconden liggen
- stap 5: Draai rustig uw lichaam een kwartslag rechtsom en houdt uw hoofd in dezelfde positie ten opzichte van uw lichaam. U heeft uw kin nu op de rechter schouder en kijkt naar beneden. Deze houding houdt u 30 seconden aan.
- stap 6: Kom vanaf de rechter zijde snel tot zit, benen langs het bed, waarbij u uw kin op de rechter schouder blijft houden.

Bekijk het filmpje op: <https://www.youtube.com/watch?v=FVMf7jQoKc> <<https://www.youtube.com/watch?v=FVMf7jQoKc>>

**NB:** bij het niet uit kunnen uitvoeren van de Epley manoeuvre is het ook mogelijk om de Semont manoeuvre toe te passen. Deze is eenvoudiger. Een voorbeeld is gegeven in de video: <https://www.youtube.com/watch?v=ZKq8RL0mNUA> (links) en <https://www.youtube.com/watch?v=QNorLXIBRUw> (rechts)

Voor instructies raadpleeg de arts: Polikliniek KNO: telefoon (020) 444 1140.  
 Polikliniek keel- neus- oorheekunde  
 receptie 5 tweede etage  
 telefoon (020) 444 0975.