

Duizeligheid/draaiduizeligheid - Neuritis Vestibularis

Bij u bestaat de verdenking of is vastgesteld dat u neuritis vestibularis heeft. Hieronder volgt een uitleg over deze aandoening.

Binnen het HagaZiekenhuis is er een team die patiënten met duizeligheidsklachten behandelt en begeleidt. Dit team bestaat uit: neurologen, KNO-artsen, radiologen en fysiotherapeuten. Zij kunnen uw specifieke vragen beantwoorden.

Wat is neuritis vestibularis?

De onderliggende oorzaak van neuritis vestibularis is onbekend. De meest gebruikte theorie is een virale ontsteking van het evenwichtsorgaan of de zenuw naar het evenwichtsorgaan. Sommige patiënten hebben vooraf aan de neuritis vestibularis de griep of een luchtweginfectie gehad.

Het evenwichtsorgaan bevindt zich in het binnenoor en zorgt ervoor dat de hersenen een signaal krijgen naar welke kant het hoofd beweegt. Wanneer een van de evenwichtsorganen tijdelijk niet goed werkt door de neuritis vestibularis, geeft dit verkeerde signalen naar de hersenen, waardoor duizeligheid ontstaat.

Symptomen

Zoals hierboven beschreven is de hoofdklacht duizeligheid. Dit ontstaat acuut en verergert bij hoofdbewegingen. Dit gaat vaak gepaard met misselijkheid en braken. Het is een heftig beeld welke in dagen tot weken vermindert of overgaat. Door de duizeligheid hebben mensen vaak last van onzekerheid en wankel lopen.

Diagnostiek

Voor de huisartsen en neurologen is het vaak lastig onderscheid te maken tussen een neuritis vestibularis en een herseninfarct van de kleine hersenen. Patiënten worden daarom vaak doorgestuurd naar de spoedeisende hulp. In veel gevallen wordt er beeldvorming verricht middels CT-hersenen of MRI-hersenen. Het kan zijn dat de MRI-hersenen enkele dagen na het ontstaan van de klachten wordt gemaakt.

Behandeling en beloop

Er zijn geen medicijnen die de oorzaak wegnemen of de klachten versnelt doen afnemen. Tegen de misselijkheid en braken kan er wel medicatie voorgeschreven worden. De eerste dagen, indien u nog niet in staat bent om uit bed te komen, is bedrust prima. Het is echter van belang wel zo snel mogelijk weer in beweging te komen. De ziekte is selflimiting, dat wil zeggen dat de klachten in de meeste gevallen vanzelf overgaan als u voldoende beweegt. Dit duurt gemiddeld dagen tot weken

na het ontstaan van de klachten. Bewegen versnelt het herstelproces en oefeningen kunnen u hierbij helpen.

Er is een zeer kleine kans dat de ziekte opnieuw optreedt. Een deel van de mensen blijft klachten houden. Welke klachten verschilt per persoon, een instabiel- of onevenwichtig gevoel bij lopen, duizeligheid bij snelle hoofdbewegingen, een deinend gevoel en/of verergering van de klachten bij veel visuele prikkels. Bij deze klachten kan vestibulaire revalidatie via de fysiotherapie helpen.

Als er na vier weken nog klachten zijn, raden wij aan om contact op te nemen met de afdeling Fysiotherapie in het HagaZiekenhuis of een vestibulair therapeut bij u in de buurt (zie <https://www.kenniscentrumduizeligheid.nl/kenniscentrum-duizeligheid> voor een fysiotherapeuten en oefentherapeuten) voor vestibulaire revalidatie.

Na het doormaken van een neuritis vestibularis heeft u een licht verhoogde kans (20-30%) op het ontwikkelen van een BPPD (Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid). Benigne betekent goedaardig of ongevaarlijk en paroxysmale betekent in aanvallen optredend. BPPD betekent dus goedaardige, kortdurende duizeligheidsaanvallen die ontstaan als het hoofd van positie veranderd. BPPD wordt veroorzaakt door loszittende kristallen in het evenwichtsorgaan. Kenmerkend voor de duizeligheidsaanvallen bij BPPD is dat ze kort duren, meestal houden ze niet langer dan een minuut aan. Ze ontstaan na het maken van een specifieke beweging van het hoofd

(bijvoorbeeld omdraaien in bed of in bed gaan liggen, omhoog kijken of bukken). Hoe sneller het hoofd wordt bewogen, hoe heviger de klachten zijn. Ook kan de duizeligheid gepaard gaan met misselijkheid en soms met braken.

Een BPPD is veelal goed te behandelen door een Epley Manoeuvre uit te voeren. Met deze manoeuvre worden de kristallen verplaatst, waardoor u minder last heeft van de draaiduizeligheid. Zie voor meer informatie de folder 'BPPD' (Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid).

Oefeningen tegen duizeligheid

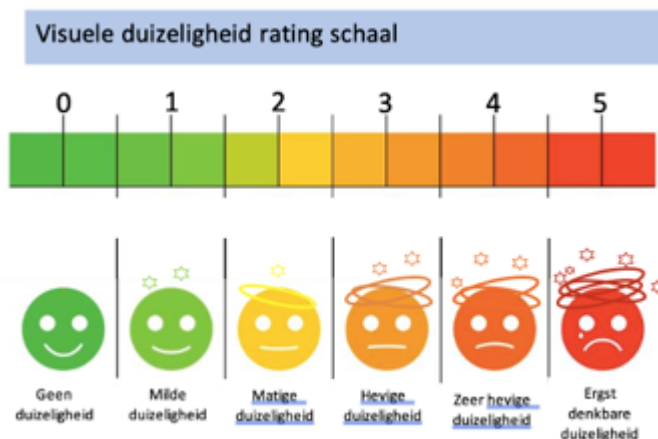
Het evenwichtsorgaan is in staat om bewegingen te registreren, het is als het ware een sensor. Deze sensor geeft informatie door aan de hersenen. De hersenen interpreteren de gegevens uit het evenwichtsorgaan en zorgen ervoor dat u bewegingen daadwerkelijk waarneemt. Naast het evenwichtsorgaan dragen de ogen en het gevoel (o.a. tast) ook bij aan het behouden van uw balans.

Als er een verstoring in het evenwichtsorgaan is, dan leidt dit vaak tot duizeligheidsklachten. De hersenen zijn in staat zich aan te passen aan deze verstoring, waardoor de ervaren klachten kunnen afnemen. De aanpassing van de hersenen kan bespoedigd worden door vroeg te starten met lichte oefeningen. Regelmatig oefenen is hierbij van belang, 3 keer per dag voor minimaal 4-6 weken (of tot de klachten zijn verdwenen). Tijdens

de oefeningen is het noodzakelijk, dat u licht tot matig duizelig wordt.

U zult merken dat als u de oefeningen blijft herhalen, de klachten tijdens oefenen zullen afnemen. Door sneller te gaan bewegen, kunt u de klachten weer laten toenemen. Het is belangrijk dat u probeert de klachten op te roepen. U kunt de mate van duizeligheid aangeven door onderstaande schaal. Bij de training is het de bedoeling dat u mild tot matige klachten (score 1-2) ervaart en dat deze binnen 15-30 minuten wegtrekken na een oefensessie.

Met bovenstaande voorwaarden kunt u al zelf proberen te beginnen met oefenen, doe dit 3 keer verspreid over de dag. Begin bijvoorbeeld met 1 beweegoefening, 1 balansoefening en 1 loopoefening. Bouw dit rustig op. Lukt het niet om dit zelfstandig op te bouwen, maak een afspraak op de duizeligheidspoli van de afdeling fysiotherapie.



Beweegoefeningen

Uitgangshouding: zittend op een stoel

Ogen open:

1. Beweeg het hoofd voorover en achterover met uw ogen dicht/ogen open.

Frequentie: 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen) 3x per dag



2. Beweeg het hoofd van links naar rechts met uw ogen dicht/ogen open.

Frequentie: 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen) 3x per dag



Uitgangshouding: staand of zittend

3. Buig voorover om de grond aan te tikken en kom daarna weer rechtop staan.

Frequentie: 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen) 3x per dag



4. Draai uw bovenlichaam en uw hoofd van rechts naar links en terug.

Frequentie: 3x 5 herhalingen per oefening (5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen, pauze, 5 herhalingen) 3x per dag



Balansoefeningen

Als u balansoefeningen gaat doen is het belangrijk om de oefeningen in een veilige omgeving te doen. Zorg ervoor dat u ergens houvast heeft, bijvoorbeeld aan het aanrecht of een stevige stoel, voor het geval u uit balans raakt. Als de balansoefeningen goed gaan, kunt u het uitdagender maken door afwisselend met uw hoofd naar rechts of links te draaien.

Wacht ongeveer 2-3 seconden voordat u opnieuw het hoofd draait. U kan de oefeningen ook uitdagender maken door te reiken met arm of been buiten uw steunvlak.

5. Plaats de voeten bij elkaar/heupbreedte en probeer te blijven staan (streven 30 seconden).

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



6. Plaats de voeten voor elkaar in verbrede tandemstand (*zie foto*) en probeer te blijven staan (streven 30 seconden), wissel na 30 seconden van voet.

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



7. Plaats de voeten voor elkaar in tandemstand (*zie foto*) en probeer te blijven staan (streven 30 seconden), wissel na 30 seconden van voet.

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



8. Ga op 1 been staan en probeer te blijven staan (streven 30 seconden), wissel na 30 seconden van voet.

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



Loopoefeningen

Als u de loopoefeningen gaat doen zorg, dan dat u in een veilige omgeving oefent. Let hierbij op de ondergrond en eventueel verkeer.

9. Loop met een normaal looppatroon focus op 1 punt.

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



10. Wissel snel-langzaam lopen af, focus op 1 punt.

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



11. Kijk afwisselend kort naar rechts en links tijdens het lopen.
Wacht ongeveer 2-3 seconden voordat u opnieuw het hoofd draait.

Frequentie: 4-6 herhalingen 3x per dag



Ontspanningsoefeningen

Deze oefeningen doet u 3 keer per dag.

Ademhalingsoefening: Duizeligheidsklachten kunnen versterkt worden door stress en hyperventilatie. Het uitvoeren van een diepe rustige (buik)ademhaling kan helpen bij het ontspannen en het tegengaan van hyperventilatie, waardoor de stress en daardoor de duizeligheidsklachten kunnen afnemen. Oefen dit dagelijks, liefst meerdere malen per dag.

Laat andere ontspanningsoefeningen altijd voorafgaan door enkele ademhalingsoefeningen.

1. Ga zo gemakkelijk mogelijk zitten of liggen.
2. Sluit uw ogen.
3. Leg uw handen op uw buik; zo kunt u goed voelen of uw buik op en neer gaat.
4. Adem in: uw buik zet uit en wordt wat boller.
5. Adem uit: voel met uw handen dat uw buik weer platter wordt.
6. Adem in en tel in gedachten (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).
7. Adem uit en tel in gedachten even ver als bij het inademen.
8. Na de in- en uitademing is er een pauze, u gaat vanzelf weer verder met de ademhalingscyclus.

Herhaal de oefening een aantal keer.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

538815102024